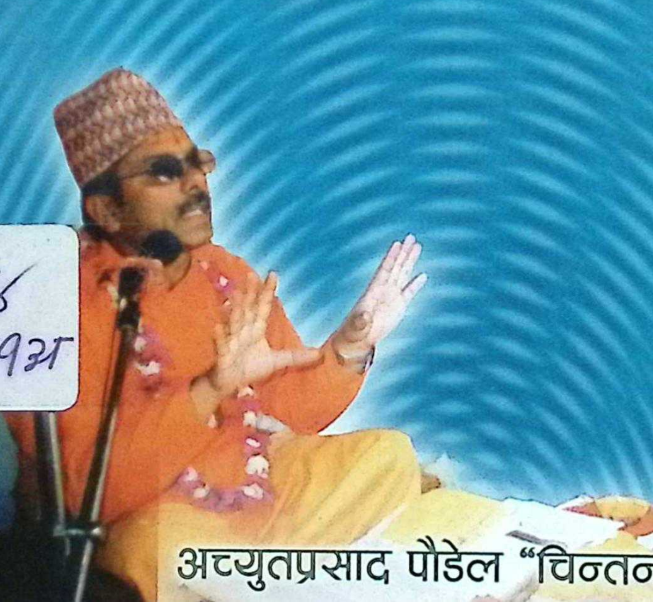
अध्यात्म चिन्तन र मानव शरीर



अच्युतप्रसाद पौडेल "चिन्तन"

रवीन्द

अध्यात्म चिन्तन र मानव शरीर

अच्युत प्रसाद पौडेल
"चिन्तन"

प्रकाशक : स्वयंलेखक

सर्वाधिकार : लेखकमा सुरक्षित

संस्करण : प्रथम, २०६२

प्रकाशित प्रति : १००१

मूल्य : सहयोग
व्यक्तिगत रू. २५०/-
संस्थागत रू ५००/-

कम्प्युटर टाइपिङ्ग सेटिङ्ग : ऋषिराम सापकोटा

लेआउट एण्ड कभर : नर बहादुर सेन

मुद्रण : पायोनियर अफसेट प्रिन्टर्स प्रा.लि.
मैतिदेवी, काठमाडौं
फोन नं : ४४१५६८७, ४४३८६४६
फ्याक्स : ४४३८६५०

ISBN : 99946-35-29-8

अध्यात्म चिन्तन र मानव शरीर

अच्युत प्रसाद पौडेल "चिन्तन"
चावहिल, काठमाडौं
फोन : ०१ - ४४८४१२२
E-mail : appoudel20@hotmail.com

काठमाडौं महानगरपालिका-३२
अनामनगर, काठमाडौं
फोन नं. : ४७१८३०९

प्रा. डा. माधव भट्टराई
Prof. Dr. Madhav Bhattarai

नायब बडागुरुज्यू
Nayab Badagurujyu

Kathmandu Municipality-32
Anamnagar, Kathmandu,
Nepal

मिति : ०६२/३/२
Date :

श्री अच्युत प्रसाद पौडेल "चिन्तन" द्वारा रचित "अध्यात्म चिन्तन र मानव शरीर" नामक कृति प्रकाशित हुन लागेको जानकारी पाउँदा मलाई खुशी लागेको छ । यस अवसरमा म लेखकलाई हार्दिक बधाई ज्ञापन गर्न चाहन्छु ।

हाम्रो संस्कृति जीवन्त छ । हाम्रो धर्म अत्यन्त उदार र परिष्कृत छ । हाम्रो वाङ्मय अथाह छ । हाम्रो प्रवृत्ति समन्वयवादी र सहिष्णु छ । यस्तै विशेषताले हामी संसारमै उदाहरणीय र आदर्श बन्न सफल भएका छौं । हाम्रा विद्यमान चुनौतिहरुसंग सामना गर्दै यी गौरवशाली विशेषतालाई हामीले नयाँ पुस्तासम्म छर्न प्रयत्न गर्नुपरेको छ । यस परिप्रेक्ष्यमा आफ्नो मौलिक परम्परालाई आम जन सामू प्रस्तुत गर्नुपर्ने खाँचो झन् बढिरहेको छ । श्री अच्युत प्रसाद पौडेल 'चिन्तन' को यो कृतिले यस आवश्यकताको पूर्ति गर्ने एक कडीका रुपमा स्थापित हुने विश्वास लिएको छु ।

श्रीपौडेल धार्मिक-सामाजिक क्षेत्रमा क्रियाशिल सुपरिचित व्यक्तित्व हुनुहुन्छ । धार्मिक, आध्यात्मिक, कथा, प्रवचन र चिन्तनद्वारा उहाँले नेपाली समाजलाई लाभान्वित गराउँदै आउँनुभएको छ । विभिन्न माध्यमबाट विचार प्रस्तुत गर्दै आउनु भएका श्रीपौडेल धार्मिक र आध्यात्मिक सन्दर्भहरुलाई वैज्ञानिक आधारमा विवेचना गर्न समर्थ हुनुहुन्छ । म उहाँको उत्तारोत्तर प्रगतिको कामना गर्दछु । साथै यस पुस्तकको प्रकाशनमा संलग्न सवैलाई हार्दिक साधुवाद ज्ञापन गर्दै यस प्रकाशनको पूर्ण सफलताको कामना गर्दछु ।

माधवभट्टराई

डा. माधव भट्टराई
नायव वडा गुरुज्यू
तथा
अध्यक्ष, नेपाल राजकीय पञ्चाङ्ग
निर्णायक समिति

Estd. 1981 ॐ Reg. No. 25-20-40

विश्व हिन्दु महासंघ

WORLD HINDU FEDERATION

Central Office : Budhanilkantha Road, Bansbari, Kathmandu, Nepal

Tel : 977-1-4370322

च.नं ५७६ ०६१ ०६२ मिति : २०६२ असार १०

शुभ कामना

नेपाल टेलिभिजनबाट धारावाहिक आध्यात्मिक प्रवचन प्रस्तुत गरी सयौं लेख रचनाहरु मार्फत राष्ट्र, राष्ट्रियता र राष्ट्र निर्माणमा शरीक, अध्यात्म चिन्तनद्वारा भौतिक विकास हुनुपर्छ भन्ने मूल नारा लिएर अगाडि वढ्नु भएका रेडियो नेपालका धार्मिक कार्यक्रम संचालक, वरिष्ठ विद्वान, प्रखर वक्ता, किशोरदेखि वृद्ध सम्मका भक्तहरुको हृदय स्पर्श गर्न सक्ने, अधिकांश धार्मिक अनुष्ठानहरुमा संलग्न, सवैका चिरपरिचित श्री अच्युत प्रसाद पौडेल "चिन्तन" द्वारा लिखित "अध्यात्म चिन्तन र मानव शरीर" पुस्तकमा, वर्ष दिन नवित्दै लेखकको अर्को कृतिमा शुभ कामना अर्पण गर्न पाउँदा मलाई निकै खुशी लागेको छ ।

धर्म विनाको मानव जीवन के जीवन ! कर्म विनाको मानव जीवन के जीवन !! मर्म विनाको मानव जीवन के जीवन !!! धर्म, कर्म र मर्म ३ तत्व जीवनको त्रिवेणी हो । यसैलाई शरीर भनिन्छ । मानव शरीर धर्म कमाउने गतिलो साधन हो । यसैबाट सद्‌गति प्राप्त हुन्छ । गति र मति शुद्धि पछि मानव जीवन सार्थक पनि हुन्छ । पुराणहरु मार्फत जीवनलाई सरल र सभ्य पार्न, सामाजिक सेवामा अथक परिश्रम गर्न, मुखमा राम अनि हातमा काम भन्ने सन्देश बोक्दै हर समय निरन्तर प्रयास गर्ने श्री "चिन्तन" बधाईका पात्र हुनुहुन्छ।

राष्ट्र र राजसंस्था प्रति समर्पित श्री पौडेल आम नेपालीहरुको सुख, समृद्धि, उत्साह र कल्याण अध्यात्म चिन्तनबाटै हुन सक्ने कुरामा विश्वस्त हुनुहुन्छ । प्रस्तुत पुस्तकले त्यही कुराको संकेत दिएको छ । यो पुस्तकले अधीक रुपमा राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा समेत ख्याति प्राप्त गरोस् भन्ने कामनाका साथ आगामी दिनहरुमा पनि धार्मिक पुस्तकहरु लेखकबाट प्राप्त भई राष्ट्र र राष्ट्रधर्मको मर्म वुझ्न सवैलाई प्रेरणाको श्रोत वनोस् भनी शुभकामना अर्पण गर्दछु। जय हिन्दु!

(मानार्थ शाही पार्श्ववर्ती उपरथी भरतकेशर सिंह)

अध्यक्ष

विश्व हिन्दू महासंघ

शुभकामना

२०६२ आषाढ

श्री हरि :
आत्रेय गोत्र कूल दीपक धर्म निष्ठम् ।
अध्यात्म चिन्तन मानव शरीर ग्रन्थम् ॥
विलिख्य पुस्तकमिदंमतिमुच्च सारम् ।
पौडेल अच्युत सदा भव चीर जिविम् ॥

काजेशा: गणपेनाम्वा: शक्रादय दिवौकस:
रक्षन्तु त्वां सदा देवा: मङ्गलमस्तु सर्वदा ॥

धर्म गुरु, व्यासाचार्य
किशोर कुमार गौतम, नयाँ पाटी काठमाडौं

अध्यात्म चिन्तनका शीखर पुरुष, मधुर स्वरका धनी, शास्त्रज्ञ, धर्मज्ञ, मर्मज्ञ, नेपाल टेलिभिजनका धारावाहिक प्रवचन कर्ता, रेडियो नेपाल धार्मिक कार्यक्रमका संचालक, सामाजिक सेवामा समर्पित, प्रखर वक्ता श्री अच्युत प्रसाद पौडेल "चिन्तन" द्वारा लिखित "अध्यात्म चिन्तन र मानव शरीर" पुस्तकले बालक देखि वृद्ध सम्मको हृदय स्पर्श गर्ने आशा व्यक्त गर्दै लेखकप्रति शुभकामना चढाउँदछौ ।

परशुनारायण चौधरी
सं. सभापति राजपरिषद्

डा. स्वामी प्रपन्नाचार्य
सं. स. राजपरिषद्

सीतादेवी गर्ग
सं. स. राजपरिषद्

स्वामी चन्द्रेश
शिवपुरी

रामानन्द गिरी
१००८ स्वामी वेदान्तकेशरी

प्रा. डा दुर्गा दत्त शर्मा
उपाध्याय

प्रा. डा केशव राम जोशी

प्रा. डा दुर्गा प्रसाद दवाडी

डा. देवी प्रसाद खनाल

डा. हरिभक्त न्यौपाने
सनातन धर्म से. स.

१००८ स्वामी हरिहरानन्द
परमहंस सरस्वती, शंखमूल

१००८ स्वामी भागवताचार्य

डा. प्रभा वस्नेते
समाज कल्याण परिषद्

डा. देवमणि भट्टराई

डा. पुण्य प्रसाद दंगाल

डा. सल्यानी जी.वी.

डा. तुलसी भट्टराई
साहित्यकार

ज्यो. पं. सूर्य प्रसाद ढुङ्गेल

ज्यो. पं. नीलकण्ठ उपाध्याय
गुह्यश्वरी

चिन्तामणि योगी
हिन्दू विद्यापीठ

व्रम्हप्रिय प्रेम स्वरुप
शिवपुरी

सुशील भारद्वाज
वाल योगीश्वर

गोपीकृष्ण शर्मा

रामप्रसाद दाहाल
पशुपति क्षेत्रविकास कोष

घटराज भट्टराई
साहित्यकार

पं. चित्रप्रसाद सुवेदी
कर्मकाण्ड महासंघ

प्रेमहरि ढुङ्गाना
नेपाल टेलिभिजन

अच्युत श्रेष्ठ
(अमेरिका)

ऋषिराज खतिवडा
तेहथुम

नन्दवावा
गोकर्ण

कृष्ण वहादुर मानन्धर
गायक

माधव प्रसाद पाण्डेय
वाल्मीकि क्याम्पस

किशोरी महतो
समाजसेवी

पं. कुन्जरमणि पौडेल

दिनेशराज पन्त

सत्यमोहन जोशी
संस्कृति विद्

जगमान गुरुङ्ग
प्राज्ञ, ने.रा.प्र.प्र

लेखकको भनाई

अध्यात्म चिन्तन विनाको भौतिक विकास लङ्गडो हुन्छ । विद्युत विकास हो, विज्ञान हो भने त्यसको श्रोत पानी चाँहि अध्यात्म हो । शरीर पदार्थ हो, संचालक परमात्मा हो । व्रम्हाण्डका ५ मूल पञ्चतत्वबाट सूक्ष्म व्रम्हाण्ड स्वरूप शरीर बनेको छ । आत्मा तत्व, परमात्माको अंश विना शरीर संचालन सम्भव छैन । शरीर र संसार दुवैको शुरूवात कर्ता, पालनकर्ता र सम्भार कर्ता अदृश्य शक्ति स्वरूप, अनेकौ कोटी व्रम्हाण्ड नायक सच्चिदानन्द स्वरूप, ईश्वर हो । नश्वर शरीर र शास्वत ईश्वरमा फरक के छ भने एउटा मायाधीन र अर्को मायाधीश हो ।

विज्ञानको श्रोत मानव हो, मानवको श्रोत ईश्वर हो । ज्ञान सहितको विज्ञान मान्छेको चमत्कार हो त्यो परमेश्वरको नाति हो । जगत रमाइलो छ जतिवेला सम्म जगदीश्वर रहन्छ, शरीर रमाइलो छ जव सम्म स्वस्थ रहन्छ । आज संसारमा विकृति, विनास र विकराल अवस्था देखिएको छ केवल विश्वनायक विश्वभरलाई विर्सनाले ! क्रोध, तनाव र आवेग व्यक्ति र घर अनि समाज मात्र होइन राष्ट्रभरि फैलिएको छ । रक्तचाप, तनाव जस्ता धेरै रोगहरूले ग्रस्त गरेको छ । मानव जीवनमा शान्ति आवश्यक छ । शान्ति पछि सुख, सुख पछि आनन्द र आनन्द पछि प्राप्त हुने परमानन्द अध्यात्म चिन्तनको परम उद्देश्य हो, परम लाभ भनेको पुण्य हो । प्रदूषण भनेको पाप हो ।

मानव मस्तिष्क ज्ञानको पूञ्ज हो, उपज हो । हात खुट्टाहरू कर्मका श्रोत हुन् । हृदय चाँहि भक्तिको श्रोत हो । गीतामा ३ योगको व्याख्या गरिएको छ । ज्ञान, कर्म र भक्तिको ! ३ योगको संगम त्रीवेणी जीवन हो, शरीर हो, मानव हो ! त्यसैले ३ चरणका यी मार्गद्वारा मानव जीवन धन्य हुने कुरा निर्विवाद छ । भक्ति विनाको ज्ञान र कर्म अधुरो हुन्छ । शरीरलाई ज्ञान सम्मत, विज्ञान सम्मत अनि शास्त्र सम्मत भई भक्तिका साथ संचालन गर्नसके मानव शरीर आफैमा धन्य बन्न सक्छ ।

उपरोक्त पृष्ठ भूमिमा प्रस्तुत पुस्तक अध्यात्म चिन्तन र मानव शरीरले आफूले पहिले आफैलाई खोज्ने र आफू भित्र आफै रमाउने संकेत गरेको छ । जगतको परिवर्तनको चाहना भन्दा आफू परिवर्तन हुने प्रयास गर्न सङ्केत गरेको छ । 'जीवन चक्र', 'संझनाका क्षणहरू' पछिको अध्यात्म चिन्तनको तेस्रो रचना हो यो मेरो ! वि.सं. २०३१ देखि अध्यात्म चिन्तनमा निरन्तर खटिरहँदा पुस्तककारको रूपमा पाठकहरूका सामू यो देखा परेको छ भने लेख रचनाहरू साहित्य क्षेत्रमा ७००/८०० भन्दा बढी यहाँहरूका सामू प्रस्तुत भैसकेका छन् । सम्पूर्ण वेदको सार, पुराण, इतिहास, उपनिषद्हरूको सार संक्षेपका रूपमा यो प्रस्तुत भएको छ । सरल अभिव्यक्ति, स्थान, समय अनि आकारका कारण आजको व्यस्त समाजलाई अध्यात्म चिन्तनमा समाहित गर्न कठीन परेको बेला नयाँ पुस्ताका पाठकहरूलाई समेत समाहित गर्ने उद्देश्यले सरल भाषामा सवैतिर पढ्न

सकिने गरी प्रस्तुत पुस्तक नेपाली समाजमा प्रस्तुत हुनु गौरवको कुरा मैले महशूस गरेको छु ।

आध्यात्मिक चिन्तनका विषयवस्तुहरू आफैंमा अथाह र विशाल छन् । समुन्द्र अनि आकाश भन्दा विशाल छ । युग-पुरूष, महा-मानव, तपस्वीहरूले दिएका कृतिहरूको खोजवीन हुन जरूरी छ । स्वस्थ चिन्तनबाट असल समाज निर्माणकालागि बनेका शास्वत मान्यताहरू पुराना भएपनि ताजा नै रहन्छन् । स्वर्ग हाम्रै वरिपरि छ । मृत्यु पछिको स्वर्गीय आनन्द प्राप्ति गर्ने प्रयास गर्नु भन्दा हरेक दिन नयाँ सृजना संग संगै स्वर्गीय आनन्द वा अनुभूति लिन आध्यात्मिक ग्रन्थहरूले सदैव प्रेरणा दिन्छन् । यस्तै प्रेरणाको श्रोत लिएर यो पुस्तक आएको मैले अनुभव गरेको छु । हरेक विहानीका सूर्यका कीरण संगै जीवन र जगत प्रति हेर्ने दृष्टिकोण, नयाँ उर्जा सहित नयाँ स्फूर्ति र सकारात्मक सोच आवश्यक छ भन्ने मैले सोचेको छु । ज्ञान कहिल्यै पुरानो हुन्न । कुवाको पानी जति सफा गर्‍यो त्यति ताजा हुन्छ । हाम्रा मन, मस्तिष्कमा रहेका विकारहरू हटाई सदैव चिन्तनशील हुन सके ईश्वरप्राप्ति कठीन रहन्न । योग, ध्यान, जप, पूजा सत्कर्म जे भने पनि असल समाजको निर्माणको मार्गहरू हुन् । व्यक्ति स्वस्थ भए समाज र अन्ततः राष्ट्र नै स्वस्थ हुन्छ । आजको भूमण्डलीकरणको नारा पनि यही हो । विश्वको एउटा कुनाको मानवले अर्को कुनाका रहेको मानवलाई प्रभाव वा असर पारिरहेको हुन्छ । शास्वत चिन्तन अनुसार सवै स्वस्थ भए न रोग हुन्छ ! न क्रोध हुन्छ ! न शोक हुन्छ ! जीवन र जगत ईश्वरको अनुपम देन हो । स्वर्गमा रहेका देवता धर्तीमा आउन चाहन्छन् त्यो पनि मानव शरीर धारण गरेर ! राम, कृष्ण, वुद्ध जस्ता व्यक्तित्वहरूले मानव देह धारणगरी संसारलाई मार्ग निर्देशन गरेका छन् !

जीवन र जगत प्रति हेर्ने उदार दृष्टिकोणका लागि यस पुस्तकले केही न कही मद्दत दिने विश्वास गरेको छु । नेपाल भूमि आफैंमा तपोभूमि हो, योग भूमि हो, कर्म भूमि हो, धर्म भूमि हो ! शिव पार्वतीको हिमालय क्षेत्र, राष्ट्रदेव पशुपतिनाथ, आदि देव श्री गणेश, सर्वेश्वरी गुह्येश्वरी, मुक्तिनाथ, ऋषिकेश, वराहक्षेत्र, पवित्र जनकपुर क्षेत्र लगायत मेची देखि महाकाली सम्म रहेका अनेकौं देवगुणहरूले यो राष्ट्रलाई धन्य बनाएका छन् । समस्त राष्ट्रवासीहरूको इच्छा र आकांक्षा भनेको राष्ट्र निर्माण नै हो । व्यक्तिगत स्वार्थ देखि माथि उठेर राष्ट्र, राष्ट्रियता र राष्ट्र निर्माण हेतु सवैले स्वस्थ चिन्तनका साथै राष्ट्र सेवामा समर्पित हुन जागरण गर्ने उद्देश्य सहित रेडियो नेपालको धार्मिक कार्यक्रमको संचालक र नेपाल टेलिभिजनको धारावाहिक प्रवचन कर्ताको हैसियतले पनि आम पाठक, श्रोता र दर्शकहरूमा आभार प्रकट गर्दछु ।

अन्तमा एक वर्ष नवित्दै अर्को पुस्तक तयार गर्न प्रेरणा दिने सवै आफन्तलाई हृदयदेखि धन्यवाद चढाउन चाहन्छु । कम्प्यूटर टाइप गर्ने ऋषिराम सापकोटा, पेज लेआउट र कभर डिजाइन गर्ने श्री नर बहादुर सेन र पुस्तक छपाई गर्ने पायोनियर अफसेट प्रिन्टर्स प्रा. लि. परिवार प्रति हृदय देखि आभार प्रकट गर्दछु ।

- अच्युत प्रसाद पौडेल "चिन्तन"
२०६२, आषाढ

विषय-सूची

द्वापरको आरम्भ विषयको प्रवेश

नृदेहमात्रं सुलभं सुदूर्लभं प्लवं सुकल्पं गुरु कर्णधारम्
मयानुकुलेन नभं सुतेरितं पूमान् भवाब्धिं न तरेत् सः आत्महाः

जीवनको अनन्त यात्रापछि मानव शरीर प्राप्त हुन्छ । जीवनमा भय, कष्ट, त्रास, रोदन जस्ता सकटपूर्ण घडीहरु आइरहन्छन् । संकटमोचनको गतिलो साधन अध्यात्म चिन्तन हो । महाभारतका रचयिता भगवान् वेद व्यासले जीवनलाई सफल पार्न र मोहबाट दूर गरी मोक्ष प्राप्त गर्न भगवत् स्मरण गर्न प्रेरणा दिएका छन् । महाभारतको प्रसंगले इश्वरीय लीला र त्यसबाट हाम्रो जीवनलाई उन्मुक्त गर्ने अचुक सिद्धि प्राप्तिको संकेत दिएको छ । हामी अहिले कलि युगमा छौं । यस अधिको द्वापर युगका विषयमा सामान्य चिन्तन गरौं ।

दानवराज विप्रचित्ति जरासन्ध भई जन्म्यो । लोभको प्रतीक हिरण्य कशिपु शिशुपाल भै जन्म्यो । संल्हाद र शल्य अनुल्हाद र धृष्टकेतु भै जन्मे । अधिको कालनेमी कंस भै जन्म्यो । भरद्वाज मुनि बृहस्पतिका अंशबाट द्रोणाचार्य भै अवतीर्ण भए भने द्रोणबाटै महादेव, यम, काल र क्रोध सम्मिलित भएर अश्वत्थामा भई जन्म लिए । वशिष्ठ गुरुका श्रापबाट इन्द्रका आज्ञाले अष्टवसु महाराज शन्तनु गंगाका गर्भबाट जन्म लिए । कान्छा बसु भीष्म जो श्रेष्ठ वक्ता, कौरवका संरक्षक भए । द्वापर युगको अंश स्वरुप शकुनीको जन्म भयो । मरुद्गणका अंश स्वरुप सत्यवेत्ता सात्यकी द्रुपद, कृतवर्मा र विराट्को उदय भयो । अरिष्टका पुत्र हंस नामक गन्धर्वराज धृतराष्ट्रका रुपमा जन्मे । उनका भाई पाण्डुका रुपमा, सूर्यका अंश स्वयं धर्मराज विदुरका रुपमा कुरुकुलको कलंक स्वयं कलि दूर्योधनको रुपमा, पुलस्त्य वंशका राक्षसहरुले दूर्योधनका ९९ भाइको रुपमा गान्धारी गर्भवती भएका वखत धृतराष्ट्रबाट वैश्य दासीका गर्भबाट युयुत्सु अलगगै रुपमा, धर्म स्वरुप युधीष्ठीर, वायु स्वरुप भीमसेन, इन्द्र स्वरुप अर्जुन, अश्विनी कुमार स्वरुप नकुल र सहदेवका रुपमा जन्मिए ।

चन्द्रमाका पुत्र वर्चा अभिमन्युका रुपमा जन्मिए । वर्चाका रुपमा जन्मदा चन्द्रमाले भनेका थिए: हे देवताहरु हो, मेरो पुत्र मृत्युलोकमा धेरै समय बस्न सक्तैन । प्राणभन्दा

प्यारो पुत्रलाई म पृथ्वीमा पठाउन सक्तिन । पुत्र वियोग सहन सक्तिन । तुरुन्तै फर्काइदिने हो भने पठाउँछु । अभिमन्युका रुपमा जन्मेर चन्द्र पुत्र वर्चा तुरुन्तै फर्किए । इन्द्रस्वरुप नरावतार अर्जुनको रुपमा र नायारणवतार श्री कृष्णको रुपमा धर्तीमा आए । नर नारायण नभएका वखत दिनभरि अभिमन्यु सेनासंग भिड्थे, चक्रव्यूहको भेदन गर्थे । साँझ परे पछि वावु चन्द्रमा संगै पुग्थे । अभिमन्युकी पत्नी उत्तराबाट जन्मने बच्यो कुरु कुलको संरक्षक बनी परिच्छित्को रुपमा जन्मने निधो भएको थियो ।

अग्निका अंशबाट धृष्टधुम्न, राक्षसका अंश स्वरुप शिखण्डी, विश्वदेवका गणहरु द्रौपदीका पाँच पुत्र प्रतिविन्ध्य, सुतसोम, श्रुतकीर्ति, शतानिक र शुतसेन भै जन्मे । वसुदेवका पिताको रुपमा शुरसेन, शुरसेनकी एकदमै राम्री कन्या थिइन् पृथा । शुरसेनले अग्निका सामु भनेका थिए, मेरी छोरी सन्तानहीन कुन्ती भोजलाई दिन्छु भनेर । कुन्ती भोजले पृथालाई पाले, नाम राखे कुन्ती । अतिथि सेवा सत्कार गर्दा कुन्तीले दुर्वासाबाट जसलाई बोलायो उ सामुन्ने आउन सक्ने वरदान प्राप्त गरिन् । बाल स्वभाव, मन्त्रको परीक्षा गर्दा सूर्य आए, कवच अनि कुण्डल सहित कर्ण पुत्र दिएर गए । लाजले यो कुरो गुप्त रह्यो । बाकसमा राखेर समुद्रमा फालेको माझीले पाएछ । माझी अधीरथले त्यो वच्चा दियो पत्नी राधालाई, राधाले पालेकाले कर्णाको नाम रह्यो राधेय ।

कर्ण दानवीर थियो । जसले जे माग्यो त्यही दिन्थ्यो । एकपटक दानवराज इन्द्रले आफ्ना पुत्र अर्जुनलाई सहयोग गर्न ब्राम्हणको रुप लिएर कर्ण सामू कवच र कुण्डल लिन आए । कर्णले शरीरको अंग नै काटेर दिइ पठाए । यो उदारताबाट प्रसन्न भएका इन्द्रले कर्णलाई शस्त्र विद्यामा निपुण हुने वर दिए । अस्त्र पनि दिए । उही कर्ण दूर्योधनको मन्त्री बन्यो । सखा बन्यो । कौरव पक्षको वीर लडाकु बन्यो । शेषको रुपमा बलराम जन्मे रोहिणीबाट । सन्तकुमार प्रद्युम्न भए । अन्य देवताहरु साराले यदु वंशका मनुष्यहरु भै जन्म लिए । समग्र देवांगनाहरु गोपीनी भै जन्मे । स्वयम् लक्ष्मीले राजा भीष्मकी पुत्रीको रुपमा शुद्धमतीका गर्भबाट जन्म लिइन् । द्रुपदका यज्ञ कुण्डबाट द्रौपदीले जन्म लिइन् । सिद्धि र ऋद्धिले कुन्ती र माद्रीका रुपमा जन्म लिए । मतिले राजा सुवलकी पुत्री गान्धारी भै जन्म लिइन् । शकुनी, गान्धारी हालको अफगानीस्थानका उत्पादनहरु हुन् । यसरी देवता, असुर, गन्धर्व अप्सराहरु सवैले आ-आफ्नो अंश स्वरुप जन्म लिए । दानवी प्रवृत्ति हावी हुँदा पृथ्वीलाई आक्रान्त भएकाले स्वयं धर्तीले भूभारहरण गर्न गाईको रुपमा ब्रम्हाजी समक्ष विन्ति गरिन् । गाई र ब्रम्हाले विष्णु समक्ष हार गुहार मागे । सुरसेन पुत्र बसुदेवका कुलमा देवकीको गर्भबाट आफूले जन्म लिएर पृथ्वीको उद्धार गर्ने वचन भगवान्ले दिनुभयो ।

द्वापरको आरम्भ विषयको प्रवेश

नृदेहमात्रं सुलभं सुदूर्लभं प्लवं सुकल्पं गुरु कर्णधारम्
मयानुकुलेन नभं सुतेरितं पूमान् भवाब्धिं न तरेत् सः आत्महाः

जीवनको अनन्त यात्रापछि मानव शरीर प्राप्त हुन्छ । जीवनमा भय, कष्ट, त्रास, रोदन जस्ता सकटपूर्ण घडीहरु आइरहन्छन् । संकटमोचनको गतिलो साधन अध्यात्म चिन्तन हो । महाभारतका रचयिता भगवान् वेद व्यासले जीवनलाई सफल पार्न र मोहबाट दूर गरी मोक्ष प्राप्त गर्न भगवत् स्मरण गर्न प्रेरणा दिएका छन् । महाभारतको प्रसंगले इश्वरीय लीला र त्यसबाट हाम्रो जीवनलाई उन्मुक्त गर्ने अचुक सिद्धि प्राप्तिको संकेत दिएको छ । हामी अहिले कलि युगमा छौं । यस अघिको द्वापर युगका विषयमा सामान्य चिन्तन गरौं ।

दानवराज विप्रचित्ति जरासन्ध भई जन्म्यो । लोभको प्रतीक हिरण्य कशिपु शिशुपाल भै जन्म्यो । संल्हाद र शल्य अनुल्हाद र धृष्टकेतु भै जन्मे । अघिको कालनेमी कंस भै जन्म्यो । भरद्वाज मुनि बृहस्पतिका अंशबाट द्रोणाचार्य भै अवतीर्ण भए भने द्रोणबाटै महादेव, यम, काल र क्रोध सम्मिलित भएर अश्वत्थामा भई जन्म लिए । वशिष्ठ गुरुका श्रापबाट इन्द्रका आज्ञाले अष्टवसु महाराज शन्तनु गंगाका गर्भबाट जन्म लिए । कान्छा बसु भीष्म जो श्रेष्ठ वक्ता, कौरवका संरक्षक भए । द्वापर युगको अंश स्वरुप शकुनीको जन्म भयो । मरुद्गणका अंश स्वरुप सत्यवेत्ता सात्यकी द्रुपद, कृतवर्मा र विराट्को उदय भयो । अरिष्टका पुत्र हंस नामक गन्धर्वराज धृतराष्ट्रका रुपमा जन्मे । उनका भाई पाण्डुका रुपमा, सूर्यका अंश स्वयं धर्मराज विदुरका रुपमा कुरुकुलको कलंक स्वयं कलि दूर्योधनको रुपमा, पुलस्त्य वंशका राक्षसहरुले दूर्योधनका ९९ भाइको रुपमा गान्धारी गर्भवती भएका वखत धृतराष्ट्रबाट वैश्य दासीका गर्भबाट युयुत्सु अलगगै रुपमा, धर्म स्वरुप युधीष्ठीर, वायु स्वरुप भीमसेन, इन्द्र स्वरुप अर्जुन, अश्विनी कुमार स्वरुप नकुल र सहदेवका रुपमा जन्मिए ।

चन्द्रमाका पुत्र वर्चा अभिमन्युका रुपमा जन्मिए । वर्चाका रुपमा जन्मदा चन्द्रमाले भनेका थिए: हे देवताहरु हो, मेरो पुत्र मृत्युलोकमा धेरै समय बस्न सक्तैन । प्राणभन्दा

प्यारो पुत्रलाई म पृथ्वीमा पठाउन सक्तिन । पुत्र वियोग सहन सक्तिन । तुरुन्तै फर्काइदिने हो भने पठाउँछु । अभिमन्युका रुपमा जन्मेर चन्द्र पुत्र वर्चा तुरुन्तै फर्किए । इन्द्रस्वरुप नरावतार अर्जुनको रुपमा र नायारणवतार श्री कृष्णको रुपमा धर्तीमा आए । नर नारायण नभएका वखत दिनभरि अभिमन्यु सेनासंग भिड्थे, चक्रव्यूहको भेदन गर्थे । साँझ परे पछि वावु चन्द्रमा संगै पुग्थे । अभिमन्युकी पत्नी उत्तरावाट जन्मने बच्यो कुरु कुलको संरक्षक बनी परिच्छित्को रुपमा जन्मने निधो भएको थियो ।

अग्निका अंशबाट धृष्टधुम्न, राक्षसका अंश स्वरुप शिखण्डी, विश्वदेवका गणहरु द्रौपदीका पाँच पुत्र प्रतिविन्ध्य, सुतसोम, श्रुतकीर्ति, शतानिक र शुतसेन भै जन्मे । वसुदेवका पिताको रुपमा शुरसेन, शुरसेनकी एकदमै राम्री कन्या थिइन् पृथा । शुरसेनले अग्निका सामु भनेका थिए, मेरी छोरी सन्तानहीन कुन्ती भोजलाई दिन्छु भनेर । कुन्ती भोजले पृथालाई पाले, नाम राखे कुन्ती । अतिथि सेवा सत्कार गर्दा कुन्तीले दुर्वासाबाट जसलाई बोलायो उ सामुन्ने आउन सक्ने वरदान प्राप्त गरिन् । बाल स्वभाव, मन्त्रको परीक्षा गर्दा सूर्य आए, कवच अनि कुण्डल सहित कर्ण पुत्र दिएर गए । लाजले यो कुरो गुप्त रह्यो । बाकसमा राखेर समुद्रमा फालेको माझीले पाएछ । माझी अधीरथले त्यो वच्चा दियो पत्नी राधालाई, राधाले पालेकाले कर्णाको नाम रह्यो राधेय ।

कर्ण दानवीर थियो । जसले जे माग्यो त्यही दिन्थ्यो । एकपटक दानवराज इन्द्रले आफ्ना पुत्र अर्जुनलाई सहयोग गर्न ब्राम्हणको रुप लिएर कर्ण सामू कवच र कुण्डल लिन आए । कर्णले शरीरको अंग नै काटेर दिइ पठाए । यो उदारताबाट प्रसन्न भएका इन्द्रले कर्णलाई शस्त्र विद्यामा निपुण हुने वर दिए । अस्त्र पनि दिए । उही कर्ण दूर्योधनको मन्त्री बन्यो । सखा बन्यो । कौरव पक्षको वीर लडाकु बन्यो । शेषको रुपमा बलराम जन्मे रोहिणीबाट । सन्तकुमार प्रद्युम्न भए । अन्य देवताहरु साराले यदु वंशका मनुष्यहरु भै जन्म लिए । समग्र देवांगनाहरु गोपीनी भै जन्मे । स्वयम् लक्ष्मीले राजा भीष्मकी पुत्रीको रुपमा शुद्धमतीका गर्भबाट जन्म लिइन् । द्रुपदका यज्ञ कुण्डबाट द्रौपदीले जन्म लिइन् । सिद्धि र ऋद्धिले कुन्ती र माद्रीका रुपमा जन्म लिए । मतिले राजा सुवलकी पुत्री गान्धारी भै जन्म लिइन् । शकुनी, गान्धारी हालको अफगानीस्थानका उत्पादनहरु हुन् । यसरी देवता, असुर, गन्धर्व अप्सराहरु सवैले आ-आफ्नो अंश स्वरुप जन्म लिए । दानवी प्रवृत्ति हावी हुँदा पृथ्वीलाई आक्रान्त भएकाले स्वयं धर्तीले भूभारहरण गर्न गाईको रुपमा ब्रम्हाजी समक्ष विन्ति गरिन् । गाई र ब्रम्हाले विष्णु समक्ष हार गुहार मागे । सुरसेन पुत्र बसुदेवका कुलमा देवकीको गर्भबाट आफूले जन्म लिएर पृथ्वीको उद्धार गर्ने वचन भगवान्ले दिनुभयो ।

उपरोक्त पृष्ठभूमिमा महाभारत रचाएर गीता मार्फत जीवरुपी अर्जुनलाई पात्रको रुपमा उभ्याएर नारायणरुपी जगदीश्वर कृष्णले सारा मानवलाई जन्म, मृत्युको वोध गराएर कर्म, ज्ञान, भक्तिको योगमा लाग्न आग्रह गर्दै संसारलाई धर्मको शिक्षा दिनु भयो । कलि युगको मार्गलाई प्रसस्त गराउनु भयो । कृष्ण पूर्ण अवतार हो । *"कृष्णा स्तु भगवान् स्वयं"* कृष्ण स्वयं भगवान् हुन् । उनका हरेक कार्य पूर्ण छन् । मानवोचित जीवन यापन गर्न सिकाएर १२५ वर्षको आयु पूरा गरी कृष्ण आफू धराधाम फर्कनु भयो । इन्द्रियरुपी आसुरी माथि आत्मारुपी परमात्माको विजय नै महाभारतको सन्देश हो । जीवन आफैमा एउटा महाभारत हो । हाम्रा १० इन्द्रियका १० थरी चाहना हुन्छन् । १०० भाई कौरवं भनेका हाम्रा इन्द्रिय नै हुन् । आसत्य माथि सत्यको विजयको संकेत दिन्छ महाभारतको श्रवण, लेखन र अध्ययनले संकट मोचन गराउछ, शुद्ध र सात्विक बन्न सिकाउंछ । द्वापर युगको आरम्भको प्रसंग संगै विषय प्रवेशलाई यही विट मार्छु ।

ॐ व्यासाय विष्णु रुपाय, व्यास रुपाय विष्णवे
नमो वै ब्रम्ह निधये वाशिष्ठाय नमो नमः

"श्री कृष्णार्पणमस्तु"

शरीरको उदय

स वै मनः कृष्ण पदारविन्दयो वंचांसि वैकुण्ठ गुणानुवर्णने
करौं हरे मंन्दिर मार्जनादिषु श्रुतीं चकारोच्युत सत्कथोदये

'अधि' भन्नाले सामीप्यता 'आत्म' भन्नाले परमेश्वरको अंश स्वरुप आत्मा भन्ने बुझिन्छ । 'अधि' र 'आत्म' शव्द मिली बनेकों अध्यात्म शव्दले आफ्नो खोजी भन्ने बुझिन्छ आत्म चिन्तन आफ्नो श्रोतको खोजी गर्छ । विद्युत विकास हो, पानी उसको श्रोत हो, विद्युत क्षणीक छ, मुहान निरन्तर छ । सुविधा खोज्नु विकास हो, भौतिक हो । सुविधा भनौं विकासको आधार अध्यात्म हो । आधार विनाको महल नटिके झैं अध्यात्म विनाको भौतिक विकास तुच्छ हुन्छ । अध्यात्मचिन्तनबाट भौतिक विकासहरु हुन सके सुनमा सुगन्ध हुन्छ । भय, त्रासं र आक्रान्त संसारको भारण हरण गर्न इश्वरले अवतार लिए झैं विकास भनौं भौतिक संसारबाट शान्ति पाउन आध्यात्मिक चिन्तनको खाँचो पर्छ ।

आफ्नो खोजी तर्फ उन्मुख हुँदा संसारको उदय र यहाँ रहेका जीव प्राणीहरुको उदय बुझ्नु जरुरी छ । संसारमा मूल रुपमा ४ किसिमका प्राणीहरु छन् । १) अण्डज २) स्वेदज ३) स्थावर ४) जरायुज । अण्डा फोरेर जन्मने चराचुरुंगी आदि अण्डज हुन् भने पसीना आदिबाट जन्मने कीरा फट्यांग्रा आदि स्वदेजमा पर्छन् । वनस्पति जातिहरुलाई स्थावर भनिन्छ भने साल नाल सहित जन्मने, आमाको गर्भबाट दूध चुस्ने प्राणीको रुपमा जन्मने सवैलाई जरायुज भनिन्छ । यो व्रम्हाण्ड पंचतत्त्वले बनेको छ । पृथ्वी, अप, तेज, वायु र आकाश । पाँच तत्त्वले निर्मित विशाल बाहिर देखिने ब्रम्हाण्ड हो भने सूक्ष्म ब्रम्हाण्ड मानव शरीर हो । जरायुज अन्तर्गत पर्ने ८४ लाख योनी मध्ये सर्वश्रेष्ठ प्राणी मानव हो । इश्वरले संसारको रचना गर्ने क्रममा अनेकौं जीव जीवात्माहरुको सृष्टि गऱ्यो । मानसिक सृष्टि पछि मैथुनी सृष्टिको आरम्भ भयो । सृष्टि शुरु गर्ने क्रममा शेष सायी श्री हरिले ब्रम्हालाई आदेश दिनुभएपछि ब्रम्हाले दायाँ अंगबाट स्यम्भू मनु, बायाँ अंगबाट शतरुपाको सृष्टि गरेर मैथुनादि कर्मबाट मानिसहरुको उदय भयो । दनुका पुत्र दानव कहलिए, मनुका पुत्र मानव कहलिए । मानव र दानव हामी आफै हौं । आसुरी प्रवृत्ति हावी भएसम्म उही स्वभाव दानवको हुन गयो । सात्त्विक स्वभाव भए मानव हुने भयो ।

'पुं' र 'प्रकृति' तत्त्व मिलेर शुक्र र शोणितद्वारा गर्भाधान प्रक्रियाबाट देहको निर्माण भयो । पंचतत्वको शरीर पृथ्वीका आहारबाट रगतको निर्माण, रगतद्वारा वीर्यको निर्माण, स्त्रीको उदरबाट अर्थात् पुरुष र स्त्रीको संगम जल तत्त्वबाट देह भनौं एउटा पिण्डको निर्माण हुन पुग्यो । संसारको विशेषता गोलो हुनुमा छ, ठीक त्यस्तै अण्डाकार शरीरको टाउको निर्माण भयो सर्वप्रथम गर्भमा ।

मासिक रजोधर्म अनुसार प्रकृति तत्त्वमा एक थोपा जल तत्त्वको १/५ भागको रुपमा प्रवेश पाएको 'पुं' तत्त्व ५ दिन पछि एक थोपा पानीको आकार लिने, १० दिनमा एउटा वयरको आकार लिने त्यसपछिका दिनहरुमा एउटा फिंस्टाको अंडाकार लिने हुन्छ । १ महीनामा शिर आकार अंण्डाकार बन्छ भने दोस्रो महिनामा हात खुट्टा अंगहरुको निर्माण हुन्छ । यसरी क्रमशः वृद्धि हुँदै गई ९ मास पूर्ण भएपछि आमाको गर्भबाट जीवले धर्ती देख्छ । विज्ञानले एक्स र वाई क्रोमोजम् भन्छ भने अध्यात्म विज्ञानले स्त्रीको रजोधर्म जोर रात्रिले पुत्र र विजोर रात्रिको सम्वन्धले छोरीको जन्म हुने बताउंछ । रजस्वलापछि १६ रात्रि सम्मबाट जोररात्रिको गर्भले पुत्र र विजोर रात्रिका गर्भले पुत्रीको उदय हुने र त्यसपछि अर्को रजोधर्म सम्म सन्तानोत्पादन नहुने बताइए पनि यदा कदा रजोधर्मको याद नहुँदा गर्भाधान भएको पनि भेटिन्छ ।

शरीर पाँचभौतिक पिण्ड हो । पृथ्वीको माटो, जल, वायु र सूर्यको तेज तत्त्व अनि आकाशको शव्द तत्त्वले यो निर्मित हुन्छ । संसार क्षण भंगुर भए झैं देह पनि क्षणभंगुर नै छ । अनित्य छ । यस भित्र रहने आत्मा नित्य छ, त्यो ज्योति पून्ज हो । त्यसलाई भोक, तिर्खा, रोग, आधि, व्याधि केही लाग्दैन । त्यो परमात्माको अंश हो । आफ्नो अंशले आफ्नै अंशी प्रति उन्मुख हुन खोजे झैं नदी, खहरेहरु ले आफ्नो श्रोत समुद्र भेट्टाउन खोजे झैं, कीरण पुन्जले सूर्यलाई खोजै झैं आत्म तत्त्वले परमात्मा तत्त्वको खोजी गर्छ ।

अन्ततः शरीर ढल्छ । पाँच भौतिक तत्त्व गएर आफ्नै अंशमा मिल्छ भने आत्मा गएर परमात्मा तत्त्वसंग मिलन हुन्छ । हामी मान्छे मऱ्यो भन्छौं किन्तु मरेको नभई सरेको हो । जस्तै पुरानो घरधनीले नयाँ घरको निर्माण गर्छ । पुराना कपडा नयाँ पहिरनमा परणत हुन्छन् । शरीर जीर्ण हुन्छ, बूढो हुन्छ । बालक अवस्थाको शरीर पौगण्ड, कुमार, यौवन र वृद्ध भई अन्ततः ढल्छ । यो अनित्य छ । शरीरलाई भोक, तिर्खा लाग्छ । जाडो, गर्मी, सुख, दुख आदि हुन्छ । किन्तु आत्मा अमर छ, शास्वत छ, न उसलाई क्रोध हुन्छ न उसलाई लोभ नै । न भय, न चिन्ता उ त आदि अनादि परब्रम्ह स्वरुप परमात्माको उपज भएकाले नित्य, अविरल र सदा चिरस्थायी छ ।

आत्मालाई परमात्मासम्म पुऱ्याउने मूल साधन शरीर हो । शरीर नौका हो । डुंगा हो भव सागरको । संसाररुपी समुद्र तर्ने साधन चुस्त र दुरुस्त हुनु पर्ने हुन्छ । प्वाल परेको डुंगा चढेर समुन्द्रपार नभए झैं, खिया लागेको, भत्किएको, सडेको, गलेको साधनले उद्देश्य प्राप्ति नभएझैं शरीर निरोगी भएकै अवस्थामा संसाररुपी वेणापार गर्न यो शरीरलाई शास्वत चिन्तनमा प्रयोग गरिनुपर्छ । बूढो भएपछि धर्म, कर्म गर्ने, ध्यान, सत्कर्म वृद्ध अवस्थामा गर्ने भन्ने होइन । शरीर त जति प्रयोग गऱ्यो धर्ममा त्यति सफा हुन्छ । सत्संग उसको अचुक औषधि हो । *"शरीर मात्रं खलु धर्म साधनं"* भनी चिन्तकहरुले भनेका छन् । शरीरलाई वेलाबखत होइन निरन्तर मर्मत गर्नुपर्छ त्यो मर्मत भनेको सत्संग नै हो । सत्संगबाट मन शुद्धि हुन्छ र निर्विकार बनेर त्यो पात्र शुद्धि हुन्छ, फलतः इश्वरप्राप्तिको मार्ग प्रसस्त हुन्छ ।

८४ लाखका अन्य जीवात्माहरुले आफ्नो शरीरलाई नौकाका रुपमा प्रयोग गर्न सक्तैनन् । मानिस मात्र त्यस्तो प्राणी हो जो इश्वर सामू सदैव सन्निकट रहन सक्छ । धर्म, अर्थ, काम अनि मोक्ष प्राप्ति गर्ने सरल साधन शरीरनै हो । शरीर एउटा सूक्ष्म ब्रम्हाण्ड हो । चन्द्र र सूर्य आँखा हुन् । नाभिस्थल तल पाताल भाग हो । नाभि स्थल माथि पृथ्वी हो । शिर भाग स्वर्ग हो । शिर भाग गोलोक हो जहाँ परमेश्वर विराजमान हुन्छ । हृदय अयोध्या हो जहाँ राम हुन्छ । मनरुपी चंचलता नहुनु र स्थीर, धीर, वीर भई इन्द्रियलाई चंचल हुन नदिनु नै युद्ध हुन नदिनु भनेकै अयोध्या हो । जीव र शिवको मिलन विन्दु शरीरबाट संभव छ । बाह्य शरीर स्नानले पवित्र हुन्छ । भित्री मन नामले पवित्र हुन्छ । तन.र मन पवित्र भएपछि धन पवित्र हुन्छ । तन, मन र धनद्वारा परमेश्वर सदा शिवसम्म पुग्न यो शरीर साधनका रुपमा प्रयोग हुन्छ । ५२ अरव वर्ष पछि ८४ को योनी पश्चात् मनुष्य देह प्राप्ति हुन्छ, यो परमेश्वरको अनुपम गहना हो । यसलाई सदुपयोग गर्न सके पुन ८४ मा भड्किरहनु पर्दैन । अन्ततः शरीर ढल्छ नै ।

शरीर हो पिंजरा छुट्ने छ निसानी
मिल्ने छ माटोमा बनी खरानी

"श्री कृष्णार्पणमस्तु"

शरीरको प्रयोग

ॐ ब्रम्हार्पणं ब्रम्ह हविर्ब्रम्हाग्नौ ब्रम्हणा हुतम्
ब्रम्हैव तेन गन्तव्यं ब्रम्ह कर्म समाधिना

मानव शरीरलाई परमेश्वर प्राप्तिको गतिलो साधन नबनाएसम्म परम पद प्राप्ति हुँदैन । परमेश्वर प्राप्ति नभएसम्म नाना योनीहरुमा रहिरहनु पर्ने हुन्छ । ८४ लाख योनि घुम्दा ५२ अरव वर्ष लाग्छ । हाम्रो मूल लक्ष्य भनेको इश्वरप्रीति नै हो । त्यो लक्ष्य प्राप्तिको लागि गतिलो साधन शरीर नै हो । पटक-पटक अनेकौं आमाहरु मिल्छन् । लाखौ आमाहरु । भगवान् शंकराचार्य भन्नुहुन्छ *"पुनरपिजननं, पुनरपि मरणं, पुनरपि मातुर्जठरे शयनं आदि"* । अनेकौं आमाहरु मिल्ने क्रममा मानिस न आमा मिले पनि जन्म समय त्यति सजिलो छैन । गर्भवास त्यो भयंकर कालरात्रि, कारावास, अन्धकार समयलाई पार गर्दै बाह्य संसार देखिए पनि बाल्य जीवन सहज छैन । पराधीन नै छ । मृत्यु झन कष्टकर छ । महाकाल रात्रिको त्यो करुण क्रन्दनमा न कुनै स्वर उठ्छ, न हात पाउहरु चल्छन् । सम्पूर्ण अंग शिथिल हुँदै गई मूढो झैं लड्नु पर्ने हुन्छ । नचाहेर पनि मृत्यु हाम्रा अगाडि आउछ नै । २ ४ दिन विरामी पर्दा परिवारलाई झिंजो लाग्न सक्छ भने लामो समय त्यो मृत्यु शैयामा छटपटिदा गर्भको भन्दा कम दु:ख र कष्ट हुँदैन । रोगले ग्रस्त शरीर आफैलाई कष्टकर हुन्छ । मत्यु चाहेर पनि अगाडि देखिँदैन जवसम्म आफ्नो हर हिसाव फर फारक हुँदैन ।

मृत्युलाई सहज रुपमा वरण गर्न अध्यात्म चिन्तनमा यो शरीरलाई सानै उमेर देखि प्रयोग गरिनु पर्छ । जन्म र मृत्युको शास्वत बोध भएपछि दुवैबाट डर हुन्न । नियमित प्रक्रिया झैं यसलाई वरण गर्न सजिलो हुन्छ । सजिलै वरण गर्नको लागि नाम स्मरण हुन जरुरी छ । कलिमा इश्वरको काम खोज्नु भन्दा नाम खोज्नु पर्ने हुन्छ । नामोच्चारणले संसारको भव वन्धनबाट छुट्न सजिलो पर्छ । *"नाम संकीर्तन यस्य सर्व पाप प्रणाशनम् । प्रणामो दु:ख शमनस्तं नमामि हरिं परम् ।"* इश्वरको नाम स्मरण गर्न बृद्ध हुनु वा नोकरीबाट निवृत्त हुनु पर्दैन । घरमा काम सबै भ्याएर गोपिनीहरुले भगवान् नाम स्मरण गर्न छोडेनन् । व्यवहारिक सारा काम सकाएर फुर्सदको समय निकालेर वा काम गर्दा गर्दै मनले भगवत् नाम स्मरण गर्न सकिन्छ । यसबाट अन्तर हृदय पवित्र र निर्मल बन्छ । जव निर्मल र पवित्र हृदय हुन्छ । त्यहाँ कोमलता, सरसता, सहृदयता,

हार्दिकता, माया, प्रेम, दया, सद्‌भाव, दानको भाव, निश्चलता प्राप्ति हुन्छ । फलतः यी तत्त्वहरुको आगमनसँगै परमेश्वर पुनरागमन हुन थाल्छ । परमेश्वर हृदयमा वास गरिसकेपछि अन्य इच्छित वस्तुहरु स्वतः प्राप्ति हुन्छन् । मूल कुरा अन्य वस्तु केवल क्षणिक छन् भने परमेश्वर नित्य छन् । युग अनुसार शरीरको प्रयोग फरक फरक ढंगले हुने गरेको छ । अन्य युगमा तपस्या, ध्यान, जप, यज्ञ, ठूला कर्महरु गर्नु पर्थ्यो भने कलियुगमा केवल नाम स्मरण नै ठूलो छ । *"कलौ केशव कीर्तनात्"* भनिएको छ । कीर्तनबाट मस्तिष्कमा एकाग्रता हुन्छ । नाम स्मरण गर्नाले, नामोच्चरण गर्नाले, शरीरका नसाहरुमा एक किसिमको कम्पन हुन्छ, एकले अर्कोलाई ठक्कर दिँदै सवै शरीर चलायमान भै शुद्ध हुन्छ भने वाहृय जगतको वापुमण्डलसंग ठक्करखाई सवैलाई जीव र जगतलाई पवित्र बनाउँछ । एउटा सिंगो राष्ट्र मा ५ प्रतिशत राष्ट्रवासीहरुले नामोच्चारण गरे पनि बाँकी सवैको हृदय पावन बन्न पुग्छ । अथवा एक प्रतिशत सम्म राष्ट्रवासीले भगवत्, न्यास, ध्यान, योगमा वा नामोच्चारणमा लागे भने सवैमा त्यसको गुणनात्मका असर परि राष्ट्रोत्थान हुन मद्दत गर्छ । एसियाको भारत वर्षमा धर्मको अभ्युत्थान हुँदा सवै संसार टिकेको छ भने यज्ञ, यज्ञादि, शास्वत चिन्तन र हवनादि कार्य्य हुँदा, कथा, प्रवचन, कीर्तन, जप, ध्यान, योग, एक ठाउमा हुँदा र संचारका माध्ययमहरुबाट समस्त राष्ट्र भरि त्यसको सन्देश जाँदा सवै लोकवासीहरु धार्मिक बन्न पुग्छन् । वायुमा अन्तरंग भएको ध्वनि र त्यसको कम्पनले ल्याउने असरबाट एकले अर्कोलाई सकारात्मक असर परेको हुन्छ ।

एउटा नजीक रहेको सिनोले पुरै गाउँ वा सहर मा रोग फैलाउन सके झैं एक ठाउँमा रहेका साधु, सन्त तिनका सत्कर्म, विधि र व्यवहारले समग्र राष्ट्रभरि कल्याणको उदय हुन्छ । शरीर एक राष्ट्र हो । यसमा पनि मन्त्रिपरिषद् हुन्छ । आत्मा राष्ट्र प्रमुख हो, इन्द्रियहरु र यसका समस्त प्रणालीहरुका माध्यमबाट रक्त संचार भै शरीर स्वस्थ रहेझैं इन्द्रीय नाम कीर्तनका माध्ययमबाट ध्वनि कम्पन र रक्त प्रवाह प्रणालीमा अक्सिजनको मिलन मार्फत यी ध्वनिहरु शरीरमा सवै अंगमा पुगी शरीर शुद्ध गर्छन् । त्यसले नाम संकीर्तन जवानीमै गर्नुपर्ने हुन्छ । जवानीमा रागको डर भए झैं बृद्ध अवस्थामा रोगको डर हुन्छ । राग र रोगको मिलनपछि निरोगको सम्भावना हुँदैन । निरोग नभई निरोध हुँदैन । अत एवं शरीरलाई गलत ढंगले प्रयोग नगरी सुकर्ममा ढाल्न निश्चित नियममा बस्नु पर्ने हुन्छ, निश्चित नियममा बस्नेले शरीरको परिभाषा यसप्रकार बुझ्नु जरुरी छ ।

पाउ पायौं तीर्थ गर्न हातले गर्नु दान
कानले सुन्नु हरिकथा मनले गर्नु ध्यान
माता पिता पुत्र वन्धु दुई दिनको मेला
आखिरीमा पर्नुपर्ने कालचक्र कै फेला

शरीर पनि नष्ट हुन्छ जान्न केही साथमा
नाम लिए आत्मा मिल्छ परमेश्वरको साथमा
मेरो मेरो भन्छन् सवै मेरो केही छैन
एक्लै आउनु एक्लै जानु लानु केही छैन
घोर कलियुगमा आयौं भजन गरौं भाइ
नाम छोडे भोग्नु पर्ला यमराजको सजाई

शरीरका अंगहरुलाई यसरी गतिलो साधनको रुपमा प्रयोग गर्न सके भगवत् प्राप्ति टाढाको विषय हुँदैन । संसार विष तुल्य छ त्यसैले यसलाई विषय भनिन्छ । विषयमा वासना हुन्छ । वासनामा प वर्गका रुपहरु प्राप्त हुन्छन् । सवभन्दा प्यारी पत्नी घर सम्म मात्र साथ दिन्छे । प्यारो पुत्र घाट सम्म मात्र साथ दिन्छ । पैसाले घटना सम्म मात्र साथ दिन्छ । पदले अफीससम्म मात्र साथ दिन्छ । प्रतिष्ठाले समाजसम्म मात्र साथ दिन्छ तर अपवर्गको पुण्यले भने माथि बताइएका सवै समय साथ दिन्छ अर्थात् परमेश्वर सम्म साथ दिन्छ ।

अर्को कुरा पवर्गको पदार्थ, पद, पदलोलुपता, प्राप्तिको इच्छा, पराक्रम, पुत्र, पुत्री को मोहले अपवर्गको परमेश्वर प्राप्तिमा पर्दा हाल्न सक्छन् । प पछि आउने फ ले फलाशा, थोरै काम गरेर धेरै फलको आशा, कर्म पापको र फल भने पुण्यको चाहने प्रवृत्तिले प्याजको बीउ रोपेर कपुरको बासना चाहनु आफैमा मुर्खता हुनेछ । फ पछि आउने बले-बल, वुद्धि, विद्धता, विज्ञानको घमण्डताले विवेक शून्य गराउँछ भने वन्धनमा पनि पार्छ ।

ब पछि आउने भ ले भय, जन्म र मृत्युको भय, रागको भय, रोगको भय गराउँछ । भ पछिको म ले, मोह, मनको कारक तत्त्व मृत्यु, ममता भन्नाले वन्धन र अपवर्गको नमम भन्नाले मोहको छुटकारा ! मोहको छुट्टी हुनु नै मोह क्षय र मोहको क्षय हुनु नै मोक्ष हो । मोक्ष भनेको परम पद हो जुन पावन र शास्वत हुन्छ । भवसागरको परम र अुचक औषधि भक्ति हो । यस विषयमा अर्को अङ्कमा प्रस्तुत हुनेछ ।

ॐ पूर्ण मद : पूर्णमिदंः पूर्णात् पूर्ण मुदच्यते पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवा वशिष्यते

"श्री कृष्णार्पणमस्तु"

शरीरको प्रयोग कसरी गर्ने?

शिवाय विष्णु रुपाय विष्णवे शिव रुपिणे
शिवस्य हृदये विष्णु विष्णोश्च हृदये शिवः
एकमूर्ति स्त्रयो देवाः ब्रम्ह विष्णु महेश्वराः
त्रयाणामन्तरं नास्ति गुण भेदाः प्रकीर्तिताः

इश्वर ब्रम्हाण्ड नायक हो । इश्वर अलग अलग छैन । किन्तु कार्य भेदले फरक देखिन्छ । अ उ म अर्थात् ब्रम्हा, विष्णु, महेश, सृष्टि, स्थिति र प्रलयका कारक हुन् । हामी ॐ शव्द उच्चारण गर्छौं । ३ देवताको शक्ति यसैमा छ । सृष्टिका कारक भगवान्‌ले ब्रम्हाको रुपलिएर जगतको सृष्टि गर्छ त्यही भगवान् पालन कर्ता विष्णु हुन्छ र त्यही भगवान् संभारकारी शिव बन्छ । ॐ को चन्द्राकार श्री देवी ब्रम्हायणी, बैष्णवी र काली हुन् । सृष्टि गर्दा ब्रम्हाले सरस्वतीको सहारा लिन्छन् । पालन गर्दा शक्ति स्वरुपा लक्ष्मीको र संभार गर्दा शिवले महालक्ष्मीको शक्ति लिएर यो ब्रम्हाण्डको सृष्टि, स्थिति र सम्भार गर्छन् । सत्व, रज र तम ३ गुणले युक्त ॐ तत्त्व नै निःशेष र निर्विकार छ यसैलाई GOD (गड) भनिन्छ । G ले Generator, O ले Operator र D ले Destroyer को भूमिका खेल्दछ । आदि अन्त्यहीन भगवान् सर्वेश्वर छ र सवैको साक्षी स्वरुप ब्रम्हाण्डको रक्षा गर्छ । ऊ सवैका घट घटवासी छ । आफू नदेखिएर र आफ्नो कार्य सम्पन्न गर्छ । कर्तृत्वाभिमान उसमा छैन । हामी सानो काम गर्दा विज्ञापन गर्छौं तर इश्वर ठूलो काम पत्तै नदिई गरिदिन्छ । जीव र शिवको फरक यही हो ।

उपरोक्त शास्वत मान्यता भित्र हाम्रो देह निर्माण भएको छ । सबै बस्तु पटक पटक प्राप्ति हुन्छन् तर *"न शरीरं कदाचन"* अर्थात् शरीर फेरि फेरि पाइदैन । अतएव यसलाई ठीक ढंगले प्रयोग गर्न पंचतत्त्व कै पाँचायनको पूजा गर्नु पर्ने हुन्छ । उपासना गर्नुपर्ने हुन्छ । शिव, गौरी, गणेश, विष्णु, सूर्य यी पाँच तत्त्वको उपासनाले ब्रहाण्डका ५ तत्त्वसंग मिलन हुन सजिलो पर्छ । पांचायन पूजा र उपासना अघि शरीरको नित्य कार्य तर्फ उन्मुख हुनु उत्तम हुन्छ । यसकालागि सर्वप्रथम शौच क्रिया गरिन्छ । बिहान सूर्योदय अगाडि नै उठ्नुपर्छ । सूर्योदय भएपछि उठ्नाले शरीर तामसी बन्छ, अल्छी बन्छ, नित्यकर्म प्रति अनुराग हुँदैन । नित्यकर्म प्रति अनुराग नहुँदा आफ्ना दैनिक कार्य

समयानुकूल त हुँदैनन् । समय व्यवस्थापन पनि हुन नसक्दा शरीरमा तनावको सृजना हुन्छ । तनाव, क्रोध, आवेग र समग्रमा रक्त संचार प्रणालीमा नकारात्मक असर पर्न गई शरीर, मन, वचन र कर्म अशुद्ध हुन जान्छन् फलतः लक्ष्य प्राप्ति हुन कठीन हुन्छ । वर्षायाममा छतमा उत्तानो पारेर राखेको भांडो माथि पानी भरिए झैं सूर्योदय पछि नित्य कर्म सक्नाले र उद्देश्य प्रति तयार रहनाले सूर्यका कीरणबाट प्राप्त नयाँ फूर्ति, जोस र जाँगर प्राप्ति हुने र दिनभरका सोच सकारात्मक भई कार्य तर्फ प्रेरित हुन उर्जा प्राप्त हुन्छ ।

शरीरमा ९ ठूला द्वारहरु छन् । नदेखिने ३ करोड र ५० लाख छिद्रहरु छन्, तिनले बाह्य संसारसंग रासायनिक र भौतिक प्रतिक्रिया गरीरहेका हुन्छन् । अक्सीजनको अन्तरगमन, कार्वनडाइअक्साइड बहिर्गमन, अम्ल आदि तत्त्वको बहिरगमनबाट शरीर संचालन भैरहेको हुन्छ । सूर्योदय अघि बिहान ४ बजेदेखि ओछ्यान छोड्नु पर्ने हुन्छ । सर्वप्रथम शौच कर्म र स्नान गर्नुपर्ने हुन्छ । बिहान ४ बजे देखि ५ बजे सम्मको स्नान देव स्नान हो । ५ देखि ६ बजेको स्थान मनुष्य स्नान हो र ६ बजे पछिको स्नान पिचाश स्नान हो । त्यसपछिको स्नानको कुनै अर्थ रहँदैन । केवल बाह्य शरीरको शुद्धि मात्र हुन सक्छ । स्नान एकप्रकारको तप हो । मन्त्र पढ्दै स्नान गर्नुपर्छ । विना मन्त्रको स्नान आशौच स्नान मात्र हुन्छ । सके गंगाको नाम स्मरण गर्ने नसके ॐ नम शिवाय वा आफूलाई आउने कुनै पनि नाम लिएर शरीर स्नान गर्न सकिन्छ ।

लघु शंका वा दीर्घ शंका गर्दा बोल्नु हुन्न । यसको वैज्ञानिक कारण के हो भने मुखबाट फोहोर कीटाणु प्रवेश नगरुन् भनेर हो । लघु शंका, दीर्घ शंकामा चुरोट पिउने, गीत गाउने, बोली चाली गर्ने कार्यले विकार युक्त शरीर झन विकारयुक्त बनाइदिन्छ । जनै कानमा राख्नाले उससंग अहिले कुराकानी गर्न मिल्दैन भन्ने संकेत पनि हो । दीर्घ शंका सकेपछि ५ पटक अंग प्रक्षालन गरिन्छ । बायाँ हात १० पटक धुने, ७/७ पटक दुवै हात धुने, ३६ पटक कुल्ला गर्ने यी नियमहरु छन् । यी नियम गृहस्थीहरुको हो । ब्रम्हचर्यका लागि यसको दोव्वर पटक, वानप्रस्थीका लागि यसको तेव्वर पटक र सन्यासीका लागि यसको चौगुणा बढी कर्म गर्नुपर्छ । आजभोलि कागजले दीर्घ शंका सफा गर्ने, हाच्छ्यू गर्दा पेपरले सफा गर्ने, बगलीमा राख्ने चलन बढेकोले रोगहरु पनि बढेका हुन् । असाध्य रोगहरु फैलिएर घरै पिच्छे औषधि पसल अनि टोलै पिच्छै नर्सिङ्ग होम र औषधालय, अस्पतालहरु आवश्यक भएका छन् । विकास र जन-स्वास्थ्यको हिसावले यी बढ्नु राम्रै होलान् । किन्तु मानिस निरोगी भए उपचारको लागि खर्च गर्नै पर्दैन । उपचार गर्नुभन्दा रोग लाग्न नदिनु राम्रो कुरा हो ।

सर सफाइमा हाम्रा पूर्वजहरुको धारणा वैज्ञानिक रहेको देखिन्छ । खानपान, विधि

व्यवहारका कारण रोगहरु बढ्नु स्वभाविकै हो । सर्वप्रथम नित्यकर्म गर्दा शौचपछि दाँत मोल्नुपर्ने हुन्छ । दाँतको सफ़ाई नगर्ने, मुख दूर्गन्ध हुने व्यक्तिले बोलेको कुरा सिद्ध गर्न सक्तैन । मन्त्र सिद्धि हुँदैन । उच्चारण, स्वर शुद्धि हुँदैन । समाजलाई सुरम्य प्रभाव पार्न सक्तैन । दाँत माझ्नाले हाम्रा पुर्खाले रोग नलाग्ने, आयु बढ्ने, बल, यश, तेज, सन्तति बृद्धि, धन, ज्ञान, प्रतिष्ठाको बृद्धि हुने बताएका छन् । श्राद्ध तिथि र व्रतमा बस्ने दिन स्वतः खानपान को शुद्धि हुने हुँदा माझ्नि रहनु नपर्ने केवल कुल्ला मात्र गरे पुग्ने कुरा शास्त्रले बताएको छ । यसरी मुख सफ़ा गरी सकेपछि स्नान गर्ने र यी कर्म नियमित गर्नाले हरित विरुवामा क्लोरोफिलको माध्यमले आफूलाई आवश्यक पर्ने उर्जा प्राप्त गरे झैं स्वस्थ शरीरको लागि आवश्यक पर्ने शरीरको उर्जा सूर्यका किरणबाट प्राप्ति गरि मनुष्य देहले असल स्वभाव जन्य काम कारवाहीमा अभिप्रेरित हुने स्वर्ण अवसर प्राप्त गर्छ ।

नित्य कर्मपछि तत्कालै पूजा कर्ममा उन्मुख हुन पर्छ । पूजा-भांडा सुन चाँदिका हुन सके त झन् राम्रो हो परन्तु तामाका भाडा उत्तम मानिएको छ । हाम्रा घरमा तामाका तार मार्फत वल्व र ट्युव लाइटहरु राम्ररी बले झैं तामा एक धातु भएको र यसको स्पर्शद्वारा हाम्रो शरिरले विद्युतीय तरंगमा थप उर्जा प्राप्त गर्न सक्छ । तामाको पूजा भाँडा माझ्दा, पूजा सामा हाल्दा विशेष गरि स्त्री, आमा, बहिनीहरु छिटो रिसाउँदैनन् । तामाको स्पर्शबाट रिस, आवेग, तनाव उत्पन्न हुन दिँदैन । शरीर एउटा बिद्युतीय सुचालक हो । वम्हाण्डको विद्युत तरंगबाट उर्जा फैलिए झैं सूक्ष्म व्रम्हाण्ड स्वरुप हाम्रो शरीरलाई स्वस्थ राख्न पूजा गर्नु जरुरी छ । एकातिर पूजामा प्रयोग हुँदा हात खुट्टाहरुको अभ्यास हुन्छ भने कम से कम पूजा गरुन्जेल क्रोध, आवेग तनाव नहुने र नित्य विहानीको यो अभ्यासले दिनभरको जीवन स्फूर्त बन्छ । पुनः नवीकरण गर्नुपर्दा बेलुकीको आरतीले रातभरको जीवनलाई सन्तुलित बनाइदिन्छ ।

उच्च रक्तचापका बिरामीहरुले आजभोलि शहर बजारमा तामाको फिल्टरबाट पानी पिउने, तामाको थालमा खाना खाने गर्ने गरिएको देखिएको छ, यी सबै वैज्ञानिक कारण के हो भने तामाको स्पर्शले शरीरलाई सन्चालन गर्न सकारात्मक मद्दत गर्छ । छोरीले पराई घर सुरम्य, सुगन्ध पार्न कैयौं जीवन शैलीबाट घर व्यवहार राम्रो पार्न, शीतलता, कोमलता, हार्दिकता र मैत्री सम्वन्धबाट रिस, राग कोध वैमनस्यता आउन नदिएर भावी घर सुरक्षित होस् भन्ने अभिप्राय राखी नयाँ दुलहीलाई सर्व प्रथम तामाको खड्कुलोमा खुट्टाको स्पर्श गराई कन्यादान दिने चलन प्राचीन भएपनि आध्यात्मिक दृष्टिकोणले निकै वैज्ञानिक छ । तामाको घ्याम्पो दान दिनाले भान्सामा प्रयोग हुने हातहरु सदैव नरिसाईकन कोध नगरिकन खाना तयार गरि आफन्तको

सेवामा शरीर प्रयोग हुन सकोस् भन्ने अभिमत गरिएको हुन्छ ।

पूजामा पांचायानको पूजा श्रेष्ठ मानिएको छ । गणेश हाम्रा वाणीका देव हुन् । सूर्य आत्माका देवता हुन्, तेज तत्व बलियो होस् भन्ने चाहना हाम्रो रहेको हुन्छ । गौरी सर्वशक्ति स्वरुपिणी हुन् । हामीलाई सामान्य स्वासप्रश्वास देखि साना ठूला सबै कार्य गर्न शक्ति चाहिन्छ । शक्तिकी देवी गौरीको उपासना गरेर शरीर स्वस्थ , तन्दुरुस्त र उर्जा युक्त हुन प्रेरणा दिन्छ भन्ने बिष्णुको उपासना गर्नाले पालन कर्ता बिष्णुबाट हामीलाई संरक्षण मिल्छ । अभय प्राप्ति हुन्छ । जीवन संचालन गर्न सजिलो वातावरण तय हुन्छ । शिव कल्याणको नाम हो । पाँचायनमा शिवको उपासनाले हाम्रो शरीर सदैव कल्याणकारी हुन प्रेरित गर्छ । आफ्नो लागि जिउने धेरै हुन्छन् । किन्तु अरुको लागि जिउने व्यक्ति थोरै हुन्छन् । विश्वको संकट मोचन गर्न हलाहल पान गर्ने सक्ने मनस्थिती तयार गर्न शिव उपासना जरुरी छ । व्यासको १८ पुराणको निचोड यही हो, परोपकार पुण्य हो । अर्काको पीडा नै पाप हो । सूर्योदय अघि उठेर नित्य शौच कर्म, स्नान सन्ध्यादि कार्य गर्नाले एक किसिमको तप पूरा हुन्छ ।

शरीर संचालन गर्न खानाको जरुरी पर्छ । प्राण रक्षाको लागि खाना जरुरी छ । जुन वस्तु ईश्वर अर्पण नगरी आफूले सेवन गरिन्छ, त्यो बिष तुल्य हुन्छ । खाना ईश्वरमा अर्पण हुर्नु पर्छ । खाना सात्विक हुनुपर्छ । जस्तो अन्न उस्तै मन भन्ने सिद्धान्त छ । क्रोध, तनाव, रिसले बनाएका खानामा क्रोध तनाव रिसकै विकारहरु प्रवेश गरेका हुन्छन्, तसर्थ त्यो खाने व्यक्ति पनि स्वतः त्यसको प्रभावमा पर्ने हुनाले ऊ पनि रिस, राग, कटुता, वैमनस्यता, आक्रोस, दंभ गर्ने हुन्छ । खाना बनाउने बेला नै विचार पुऱ्याउन सके त्यो खाना अमृत समान हुन्छ र खाने व्यक्ति अमृतमय बन्न सक्छ । ठूला यज्ञ, तप, व्रत गरेर मात्र आफ्नो उपासना पूरा हुने होइन केवल आफ्नो नित्य कर्म र आहार विहारमा ध्यान दिन सके पनि ठूलै पुण्य प्राप्ति हुन्छ वा ठूलोपुण्यको कामना नगरी शरीर निरोगी भएपछि निरोगी शरीरको चिन्तन स्वस्थ्य भई राष्ट्र निर्माणमा सहयोग पुग्न सक्छ ।

आजभोलि तनाव, आवेग, क्रोध बढेकाले शरीरमा चंचलता उद्‌वेग, अस्थीरता प्राप्त भएको छ । जुन जस्तो प्रकारको खाना खाइयो ठीक त्यस्तै प्रकारको शव्दावली प्रयोग हुन्छ मुखबाट । पानीको श्रोत गतिलो भए पिउने पानी सफा भएझैं खानाको श्रोत गलत भएमा चिच्याहट पैदा हुन्छ र मन, वचन र कर्म पनि त्यस्तै हुन्छन् । श्रोत गतिलो नगर्ने अनि कर्म चाहि गतिलो आशा गर्नु आफैमा विरोधाभास कुराहरु हुन् । उसको विधि व्यवहार कस्तो छ भनी हेर्नु अघि कुनै व्यक्तिको खानपान कस्तो छ त्यो बुझ्न जरुरी

छ । असमयको खानपान राम्रोसंग नचपाइकन भएको खानपान, हतारले गरिएको खानपान, परिवेश र कुवातावरणमा भएको खानपानले सोही प्रकारको परिणाम दिन्छ । अतः श्रोतनै सफा, सात्विक हुन जरुरी छ । प्रयोगशालाबाट के पुष्टि भएको छ भने शाकाहारी जीवन दीर्घ जीवन हो । शाकाहारी जीवन निरोगी हुन्छ । रोगग्रस्त जीवहरुको आहार जंगलमा बस्ने हिंस्रक प्राणीहरुले पचाउंन सक्लान् परन्तु देवतुल्य मानव शरीरले पचाउंन सक्दैन । दानवी प्रवृत्ति हावी हुनुको कारण पनि खुलेआम पशुपंक्षी वध हुनु हो । सात्विक आहाराले तन, मन, धन पवित्र हुन्छ । पवित्र मनले गरेको कार्य पवित्र हुन्छ । शरीर आफै मलमूत्रले अपवित्र त छदैछ झन् मांसाहार जस्ता विषयबाट अपवित्र पार्नु राम्रो हुन्न । शरीर मरेपछि घाटतर्फ लग्नुपर्ने हुन्छ, अपवित्र मानिन्छ, परमेश्वरले छोडेको कारण । ठीक त्यसको विपरीत मरेको सिनो शरीरलाई टुक्रायाएर भान्छामा प्रयोग गरिदा घर मसानघाट नहोला भन्न सकिदैन । पाचन शक्ति ह्रास हुन जानाले अन्य रोगहरुले आक्रमण गर्ने कारण पनि आहारमा सात्विकता नभएरै हो ।

विद्यमाने हि संसारे कृष्ण नाम्ना महौषधि
मानवा मरणं यान्ति पाप व्याधि प्रपीडिता

"श्री कृष्णार्पणमस्तु"

जीवनमा आहार, विहार र पूजाको सङ्केत

नमामि नारायण पाद पंकजं करोमि नारायण पूजनं सदा
वदामि नारायण नाम निर्मलं स्मरामि नारायण तत्वमव्ययम्

आहार, विहार र पूजाले मानव शरीरलाई सात्विक कर्ममा लाग्न संकेत दिन्छ । श्रद्धा नभएको खानामा विषाक्त कीटाणुहरु रहेका हुन्छन् । करकाप, इच्छा विपरीतको खानामा पनि यस्तो अवगुण हुन्छ । परिश्रम विनाको खानामा पनि यस्तै अवगुण हुन्छ । आपत् काल परेमा बाहेक विना परिश्रम कसैको केही खाइदिनु हुँदैन । लोभ, मोहमा परेर स्वार्थ वस खाएको खानाले कुकुरको जन्म लिनु पर्ने हुन्छ भनी शास्त्रमा बताइएको छ । मृत्यु हुँदा जसको जस्तो स्वभावको अन्न शरीरमा परेको हुन्छ त्यसको त्यस्तै स्वभाव धारण गर्नुपर्ने हुन्छ । मृत्यु शैयामा परेकाहरुलाई यसर्थ सोच विचार गरेर मात्र खाना दिनुपर्ने हुन्छ । शरीर विक्री गर्नेको हातको खाना, पेशेवार चोरहरुको हातको खाना, कुकर्मी, चण्डाल र मरणको आशौचको घरको खाना, दोस्रो पति बरण गर्नेको हातको खाना, सूद खोनेको हातको खाना, व्याधा, वन्ध्या, रोगी, नास्तिक, देव निन्दक, सोमरसको व्यापारी, कृपणी, कप्टी, जूठो चोखो विचार नगर्ने, शस्त्रास्त्रको व्यापारी, पापी, रुने व्यक्तिको हातको खाना खानाले खाने व्यक्ति पनि त्यही स्वभावको हुन्छ ।

मृतकका श्राद्धको अन्न खाने, कृतध्नहरुको अन्न खाने, दाजको विहे नगरी भाइको विहे गर्ने, पुन विवाह गर्ने स्त्री, क्रोध र रिसले दिएकाको हातको अन्न सेवन गर्ने, गरु, पुरोहितका घरको अन्न खाने, व्यक्तिको मन पनि सफा हुँदैन । सम्पूर्ण पापहरु गएर अन्नमै बसेका हुन्छन् र भोक्तालाई फल भागी बनाउछन् । किसानका घरको, गाई पाल्ने घरको सबै वस्तु इश्वर अर्पण गर्नेका घरको, विद्धान, सत्पुरुष, असल पण्डितका घरको खाना भने खानु हुन्छ । दूध र नूनीलो वस्तु एकै पटक सेवन गर्दा रोग लाग्छ । कुकुरले देखेका खाना, रजस्वला स्त्रीले दिएको खाना कीटाणु युक्त हुन्छ । वाच्छो विनाको गाईको दूध खानु र अरुको कपडा आफूले प्रयोग गर्दा पनि शरीर तन्दरुस्त हुँदैन । सदाचारी र नित्य कर्म गर्नेका हातको जो सुकै भए पनि खान पान गर्नु हुन्छ । रातका कपडाले खाना तयार गर्ने, रातका कपडा सहितले खाना खाने, छालाका पेटी, जुत्ता प्रयोग गरी खाना खाने गर्नाले खाना विषाक्त हुन्छ । शरीर रोगी हुन्छ ।

बढी मरमसला, चिल्लो पदार्थ र गरिष्ठ खानाले शरीर रोगी बन्छ । विदेशमा सर्प, भ्यागुता, कुकुर सवै थरि पचाएको देखिन्छ, किन्तु हाम्रो भूमि भोग भूमि नभएर योग भूमि हो । यहाँ बस्नेले सात्विक खाना मात्र पचाउन सक्छ । आहार शुद्धिकै कारण हाम्रा पूवजहरु झैं झगडा , मुद्दा मामिला, रिस रागमा कमी थिए । आज भोलि झैं झगडा र कोलाहल बढेको छ, यसको मूल कारण सर्वभक्षी हुनाले नै हो । औषधि सेवनका रुपमा बाहेक लसुन, प्याज, समेत आहारमा प्रयोग गर्न नहुने हाम्रो शास्त्रीय मान्यता रहेको छ ।

आहार शुद्धि, इन्द्रिय शुद्धि, मन शुद्धि, विचार शुद्धि, कर्म शुद्धि, फल शुद्धि यो साइकल चक्र झैं चलिरहन्छ । कानून, नियमले मात्र भावनात्मक परिवर्तन ल्याउन सकिन्न किन्तु स्वस्थ्य चिन्तनले भावनात्मक परिवनर्तन छिटो आउन सक्छ । सवैलाई नियन्त्रण, दवाव गरेर भावना परिवर्तन गर्न कठीन छ, स्व फूर्त, स्व अभिप्रेरित भावनाले सामाजिक चिन्तन हुन सके राष्ट्र विकास ढिलो हुँदैन ।

पूजामा प्रयोग हुने चन्दन शीतलताको प्रतीक हो । कोमलता, सहृदयता, हार्दिकता, दयाको प्रतीकात्मकता हो चन्दन ! चन्दनको प्रयोगले मानव शरीर कोमलताको प्रतीक छ भन्ने संकेत दिन्छ । इश्वर अर्पण गर्नु र आफूले निधारमा चन्दनको टिका लगाउनु भनेको भगवत् प्रसाद स्वरुप सहृदयी भै समाजसेवी हुँ भन्ने संकेत दिनु हो । पूजामा अवीर प्रयोग हुन्छ । अवीर सौभाग्यको प्रतीक हो । सह भाग्यबाट सौभाग्य बन्छ । भाग्य भनेको सुकर्म हो । रंगीन अवीरले जीवन रंगीन बनाउन प्रयत्नशील भएको अझ रंगीन बनाउन अघि बढेको भन्ने संकेत दिन्छ । सिउँदोमा रातो टिकाले भाग्यश्री गतिलो छ भन्ने संकेत दिन्छ । तिलको प्रयोगले यमको दोष मेटिन्छ । भगवान्का पसीना स्वरुप तिल कालो र सेतो २ प्रकारको हुन्छ । जहाँ वरिपरि तिल हुन्छ त्यहाँ यमराजका दूतहरु प्रवेश गर्न सक्दैनन् । मृत्युको डर हुँदैन ।

अक्षता सादा चामल हो । अन्नमा श्रेष्ठ धान हो, त्यसबाट निर्मित चामल विनेको राम्रो हुनुपर्छ । जसलाई अक्षता भनिन्छ । कुनै पनि बेला क्षय नहुने भनेको अक्षय हुनु हो । हामी हाम्रो मन क्षय नभएको, धन क्षय नभएको, तन क्षय नभएको, वुद्धि, विवेकले पूर्ण भएको, क्षतविक्षत नभएको पूर्णतातिर उन्मुख भएको हेर्न चाहन्छौं । यसले अक्षताको प्रयोगले हाम्रा शरीर, मन , वचन र कर्म सवै पर्ण भएको हेर्न चान्हछौं । २ ४ गेडा अक्षताले इश्वर पूर्ण र अघाउने होइन, उ त यसै पूर्ण छ । किन्तु उसका सवै बस्तु उसैमा अर्पण गर्ने प्रतीकात्मक चिन्ह मात्र हो । जीवले शिवलाई कसरी हुन दृष्टिले हेरेको छ भन्ने संकेत मात्र हो । दिदा खुशी हुने नदिंदा रिसाउने पनि होइन किन्तु कर्म नगर्दा व्यक्तिलाई दोष लाग्छ, गरेर ठूलो परिणाम प्राप्ति हुने चाहि होइन ।

फूल आफैं रंगीन छ । जीवन रंगीन बनाउन संकेत दिन्छ फूलले । उद्यानमा अनेकौं फूलहरु हुन्छन् । ती आफैंमा राम्रा छन्, झन टिपेर इश्वर अर्पण गर्दा झन राम्रो हुन्छ । माला यु आकारको हुन्छ माला लगाउने व्यक्ति अरुको लागि बाँचेको संकेत दिन्छ । माला भक्तलाई, भगवान्लाई ,अग्रजलाई, समाजसेवीलाई , वरिष्ठलाई लगाइन्छ । मालाको यु आकारले आइ अर्थात् म भन्ने विर्सेर यु अर्थात् तिमी, तिम्रो लागि बाँचेको, उसको लागि बाँचेको, अरुको लागि बाँचेको राष्ट्रको लागि बाँचेको भन्ने संकेत दिन्छ । कुहिएर जाने फूल नचढाउँदा इश्वर रिसाउने होइन परन्तु आफ्नो प्रयोग आफैंले गरेको मात्र हो ।

धूप आफू जल्छ, अरुलाई वासना दिन्छ । हामी पनि आफू नासिएर पनि अरुलाई बास्ना दिन सकौं भन्ने संकेतले धुपको प्रयोग पूजामा गर्छौं । बत्ती आफू जल्दछ, अरुलाई उज्यालो दिन्छ । आफू सकिएर समाजलाई उज्यालो दिने नै शहीद हुन, उनीहरुले अमरत्व प्राप्ति गर्छन् । अर्को कुरा निराजन, आरती गर्नेर्ले मृत्युको ग्राहबाट डराउनु पर्दैन । मरेपछि बाटो देखाउने अरु नै हुन्छन् । आफूलाई अर्काको बुइ चढेर सागर सम्म जानुपर्छ । यसर्थ मृत्युपछि अन्धकार बाटोलाई उज्यालो दिन जीवले वत्ति बाली आरती गरिरहेको हुन्छ । बाँचुन्जेल बत्ती बाल्ने, आरती गर्नेले मरेपछि स्वतः प्रकाश पाउँछ, आफ्नोबाटो आफै तय गर्न सक्छ । शंख, घंटा बजाउनाले आफ्ना स्वर, प्रतिष्ठा समाजसम्म फैलिन सकोस् भन्ने संकेत दिन्छ । छाती खराव हुँदैन, नित्य शंख घोष गर्नाले दम र हृदयघातको रोग हुँदैन । शीतल चन्दनको प्रयोग गर्नाले तनाव हुँदैन । शिर दर्द हुँदैन । जीवनमा ज्ञानरुपी कपासको वत्ती तयार गर्नुपर्छ । वैराग्य रुपी तेल हालेर श्रद्धारुपी सलाईले भक्ति रुपी दियो बाल्नु पर्छ । अव हावा आएर वत्ती निभाउन सक्छ । त्यसैले गुरुरुपी, भिउटले छोप्नुपर्छ । चिम्नीको रुपमा गुरुलाई आमन्त्रण गर्नुपर्छ । 'गु' भनेको अन्धकार 'रु' भनेको प्रकाश हो । कितावको ज्ञानले भक्त ज्ञानी बन्न सक्दैन । कितावको मन्त्रलाई वीज मन्त्र गुरुबाट दिइनुपर्छ । वाल्यकालमा आमा बाबुको, यौवन कालमा पति पत्निको, बद्ध कालमा गुरु गोविन्दको सहारा आवश्यक हुन्छ । यद्यपि जीवनको उषाकाल देखि नै गुरु गोविन्द आवश्यक छन् तथापि वाल्यकालमा आमा बाबुले गुरु गोविन्दको काम गरेका हुन्छन् । वृद्धत्व प्राप्ति पछि त गुरु र गोविन्दलाई एक निमेष पनि छोड्नै हुँदैन ।

गुरु ब्रंम्हा गुरु विंष्णु गुरुर्देवो महेश्वर :
गुरु सांक्षात् परब्रम्ह तस्मै श्री गुरवे नम :
"श्री कृष्णार्पणमस्तु"

मानव जीवनमा ज्ञान, विज्ञान र भगवान्‌को संयोग

अज्ञान तिमिरान्धस्य ज्ञानाञ्जन सलाकया
चक्षुरुन्मिलितं येन तस्मै श्री गुरवे नमः

ज्ञान प्राप्त गर्न जिज्ञासु हुन जरुरी छ । खोजी कार्य आफैले गर्नुपर्छ । संसारको विषयमा खोजी गर्न प्रयत्नशील हुनुपर्छ । घरका टि.भी रेडियोहरु स्वीच अन नगरी आफैं बोल्दैनन् । तत्व दर्शी, जिज्ञासु हुन उत्सुक हुन जरुरी छ । ज्ञान अथाह छ, संसार अथाह छ । शास्त्र अनन्त छन् । क्षीर सागरको राजहंसले दूध र पानी छुट्टाएर पिए झैं, किसानले धान भकारीमा हाले पछि परालको खोजी गरे झैं, शास्त्रको निचोड र लक्ष लिने कार्य जिज्ञासुले गर्नुपर्छ । ज्ञान पछि विज्ञान प्राप्त हुन्छ । ठूला साधकहरु यसै वैज्ञानिक बनेका होइनन् । तर ज्ञान एक्लै भएमा लड्न सक्छ । ज्ञानलाई विज्ञानको रुपमा मात्र हेर्दा ढल्न सक्छ । हिरोसिमामा ज्ञान ढल्यो । नागशाकीमा ज्ञान ढल्यो । होलिकाको ज्ञान प्रल्हादले ढलाए । भक्ति विनाको ज्ञानको सदुपयोग हुन सक्तैन । ज्ञान जीवनमा आवश्यक छ तर अनिवार्य होइन ।

वृहस्पतिका पुत्र उद्ववको ज्ञान गोपीनीहरुसंग लड्यो, संसारलाई हत्केलामा राख्न सक्ने, हिरण्याक्ष र हिरण्यकशीपु, कंश, सिशुपाल, जरासन्ध अनि वीर दानवहरुको हातको ज्ञान ढल्यो । ज्ञान वाँदरको बच्चा समान हो । माउ वादरले राम्ररी नच्यापेको कारण एक रुखबाट अर्को रुपमा उफ्रिदा बच्चा बादर लड्न सक्छ, यद्यपि वच्चाले आमालाई राम्ररी पक्रिएकै किन नहोस् । विज्ञान लड्ने क्रम जारी छ । हिजो विज्ञान थिएन, इश्वर थियो, आज विज्ञान छ, इश्वर पनि छ, भोलि विज्ञान बाँकी नरहन सक्छ तर भगवान् बाँकी नै रहन्छ । भक्ति विरालोको बच्चा समान छ, माउ विरालोले बच्चालाई यसरी समातेको हुन्छ कि उ जतिसुकै उफ्रिए पनि बच्चा लड्दैन । बच्चाले चाहेर पनि माउबाट अलग हुनै सक्तैन । संकेत के हो भने इश्वरले च्यापेको संसार र जीवले मात्र ठक्कर खादैन नभए विज्ञान एक्लै अगाडि बढ्दा ठक्कर खान्छ । विज्ञान सर्जक होइन, सर्जक भगवान् हो वरु विज्ञान विसर्जन चाँहि पक्कै हो । विज्ञानको शुरुवात

मान्छेले गरेको हो । मान्छेको शुरुवात भगवान्ले गरेको हो । मान्छेको दिमाग विज्ञानले बनाएको होइन । भगवान्ले हो । त्यसैले विज्ञान ईश्वरको नाति मात्र हो पुत्र चाँहि मान्छे हो । यस अर्थमा विज्ञानको हजूरवुवा परमेश्वर हो । संसारको कच्चा पदार्थ विज्ञानले बनाएको होइन, त्यो कच्चा पदार्थको निर्माण इश्वरले गरेको हो, विज्ञानले त्यो कच्चा पदार्थको प्रयोग गरेको हो । जतिवेला विज्ञान थिएन इश्वर थियो, जतिवेला विज्ञान बाँकी रहन्न, इश्वर बाँकी रहन्छ । अनेकौं व्रम्हाण्डका रचयिता इश्वरले प्रकृतिको सुक्ष्म छाता तयार गरिदिएको हो त्यो छाता ओढ्ने काम विज्ञानले गरेको छ । आधुनिक विज्ञानलाई अतः अध्यात्म विज्ञानले चुनौति दिन्छ । टेस्टट्यूव बेबीको निर्माण विज्ञानले गर्ला तर श्रोत वीजको निर्माण उसले गर्न सक्दैन । ज्ञानको अधीक प्रयोग विज्ञानले पक्कै गर्छ तर ज्ञानको दुरुपयोग पनि विज्ञानले नै बढी गरेको छ । इश्वर विर्सनाले ज्ञानको दुरुपयोग भएको हो, हुँदै पनि छ ।

प्रश्न उठ्छ भगवान् पाउने कसरी? भगवत् प्राप्तिको लागि धनी हुनु पर्दैन, सुदामा गरीव थिए । राम्रो हुन पर्दैन, कुब्जा राम्री थिइनन् । खानदानी हुन पर्दैन, विदुर दासी पुत्र थिए । सुलभा गरीव थिइन् काँचो केराको बोक्राले इश्वर खुसी पारिन् । कुलीन हुनु पर्दैन सवरी परित्यक्ता थिइन् । राग रुपी शुर्पणखा र अनुराग रुपी सवरीको जन्म राशी एउटै थियो । तर एउटाको चञ्चलताले नाक काटियो भने समुद्र झैं एकीकृत भएर अनुराग दर्शाएको कारण सवरीको जूठो वयरमा भगवान् खुशी भयो । भगवत् प्राप्तिमा पढेलेखेको हुन जरुरी छैन गोपिनीहरु गंवार थिए । गोठाल्नीहरु हुन् तिनीहरु ! किन्तु उनीहरुको प्रेम भगवान्लाई चोखो लाग्यो । बूढो हुनु पर्दैन, आफ्नो मान्छे हुँदैमा भरथेक हुन्छ भन्ने होइन । राम पाएर पनि दशरथले पुनरजन्म लिनु पर्‍यो, कृष्ण सखा भएर पनि द्रौपदीको लाज टरेन, वीर पाण्डवहरुका अगाडि शकुनी र दुशासनका सामु दौपदीको केश तानियो । आफूले प्राप्त गरेको संचित कर्मको फल सवैले भोग चलन गर्नै पर्छ, ढीलो-चाडो !

इश्वर प्राप्तिमा तल्लीनताको जरुरी हुन्छ, तन्मयताको जरुरी हुन्छ । त्यसैले शास्त्रले भन्छ- *"ते निश्चितं तन्मयतां व्रजन्ति गोविन्द्र दामोदरमाधवेति ।"* भगवान् आफैसंग हुन्छ । हामी बाहिर खोज्छौं । उ अन्तर हृदयभित्र हुन्छ । हामी खोली हेर्न सक्तैनौं । काठमा अग्नि, दूधमा घ्यू, तारमा विजुली विद्यमान हुन्छ तर अनुभव नगरी याद हुँदैन । जगतमा फूलको रसास्वदान भमराले गरेको हुन्छ । पानी भित्र रहने जलचरलाई पानीको महत्व थाहा हुँदैन । कस्तुरी मृगसंग आफैसंग कस्तुरी हुन्छ तर वासनाको लागि बाहिर भौतारिन्छ, खोजी गर्छ । इन्द्रिय चंचलताको कारण हामी आफैमा रहेको इश्वर आफैले भेटिरहेका हुन्नौं ।

मोहले मान्छेलाई अधपतन गराउँछ, विवेकले मान्छेलाई माथितिर लग्छ । वर्ष भरिका ६ वटा ऋतुहरु समान हुन् । कहिले चिसो, कहिले गर्मी, वर्षा, वादल, संयोग वियोग यी ऋतुहरु घुमिरहन्छन् । ६ वटै ऋतुमा राम्रो फूल र फलको रसास्वादन गर्ने हाम्रो इच्छा हुन्छ तितो, टरा फलको चाहना गरिन्न । सुन्दर र फलेको पाकेको फलको रसास्वादन हाम्रो अभिलाषा हुन्छ । एउटा वृक्षको उदाहरण लिउँ । त्यो वृक्षको मूल जरा भनेको अज्ञानता रहेको छ । अज्ञानतावाट अधर्म रुपी रसको सिंचन पछि त्यो वृक्ष हुर्कन्छ, त्यहाँ जड रुपी अर्थात् मोह रुपी डांठ तयार हुन्छ, त्यो डांठबाट पाप रुपी वृक्षको मूल तयार हुन्छ । माया त्यसका हागा विगाहरु हुन्छन् । दंभ कुटिलता त्यसका पात पतिङ्गरहरु हुन्छन् । कुवुद्धि रुपो फूल फुल्छ अनि अमृत अर्थात् भूठ रुपी फल फल्छ, त्यही वासना हो । त्यो वासनाको सुखानुभूति गर्न रुखमा चराहरु भुम्मिन्छन्, ती चराहरु भनेका हामी नै हौ, परिवार, पुण्य, सुख, ऐश्वर्य, मोह रुपी त्यो रसमा तयार भएका चराचुरुङ्गीहरु हाम्रा सन्तती हुन् । चारा खोज्छन् । तिनै सन्ततिवाट सुखको आशा गरिन्छ । रुखको फेद कीराले काटिसकेको हुन्छ किन्तु फलको रसास्वादन गर्दैमा पत्तै हुँदैन, मृत्युको घडी आउछ, रुख ढल्छ । चराले बस्ने ठाउ सम्म प्राप्त गर्दैन । छल, पाखण्ड, अधर्म, चोरी, हिंसा, हत्या, उत्पात, क्लेस, क्रुरता र कुटनीतिद्वारा फलको रसास्वादन गर्दै फुर्तिलो र हंसिलो भएको त्यो चरो अव एक्लै दोषको भागी हुनु पर्दा पछुताउछ । अघि जन्म समयमा भगवत सरण परी प्रतिज्ञा गरेर आएको शरीरले अव पश्चाताप भन्दा केही देख्दैन ।

पुत्र, पत्नी, माता, पिता, बन्धु, बान्धव सवै पूव जन्मका संस्कार हुन् । पूर्व जन्मको ऋण तिर्ने नाममा शरीर छउन्जेल तिनीहरुले नाता गोता लाउछन् । अन्ततः शरीर विसर्जन पछि केही नाता बाँकी रहन्न । प्यारो पुत्र कुपुत्र हुन सक्छ, ऊ सदैव भागेर खेलमा जान्छ । क्रोध र वैरभाव गर्छ । अपव्ययी हुन सक्छ । पितृ भक्ति नगर्ने हुन्छ । त्यही प्यारो पुत्र उदासीन हुन सक्छ । सदैव उदासीन रहन्छ । न उसले सुख दिन्छ, न उसले दुःख दिन्छ । न रिसाउछ न खुशी हुन्छ । अर्को पुत्र हुन्छ सुपुत्र- उसले वचपन् देखि नै खुशी दिन्छ, प्यारो हुन्छ, मृदु भाषी हुन्छ । वात चितले नै प्रसन्न पार्छ । मृत्यु पश्चात् सत्कार्य गरिदिएर पित्र उद्धार गरिदिन्छ । भगवान्मा समर्पित भाव प्रकट गर्छ । वाँचुन्जेल तीर्थ यात्रा गराउछ, सत्कर्म, दान, धर्म, कर्म गरिदिएर भगवत प्राप्तिमा सहयोग गर्छ । मृत्युपछि पनि कुलको उद्धार गर्छ । विज्ञानको प्रणेता हुनुको अर्थ कुललाई विर्सनु होइन । भन परमात्मा प्रति सित्र भाव प्रकट गर्नाले विज्ञानको सदुपयोग हुन्छ, ज्ञान र विज्ञानले भगवान् प्राप्ति तर्फ अभ्र अभिप्रेरित गर्छ ।

कुपुत्रो जायेत क्वचिदपि कुमाता नभवति
वरमेको गुणी पुत्रो न च मुर्ख शतान्यपि
एकश्चन्द्र स्तमो हन्ति न च तारा गणोपिच
"श्री कृष्णार्पणमस्तु"

जीवनमा इश्वर प्राप्ति गर्ने कसरी ?

श्रवणं कीतनं विष्णो : स्मरणं पाद सेवनम्
अर्चनं वन्दनं दास्यं सख्यमात्म निवेदनम्

इश्वर प्राप्तिको लागि सर्वदा भक्तिमा प्रवेश गर्नुपर्ने हुन्छ । 'भज्' धातुबाट 'ति' प्रत्यय भई भजति शव्द निर्माण हुन्छ । 'भज्' भन्नाले भज्नु नै हो । भाव प्रकट गर्नु, इश्वरको सेवा गर्नु भन्ने अर्थ लाग्छ । नित्य इश्वर प्रति चिन्तन गर्नाले विषय तिर मन मोडिदैन । विषयात्मक नभई इश्वरप्रति अनुराग बढाउँनाले छिटो इश्वरप्राप्त हुन सक्छ । भक्ति तर्फ उन्मुख हुन पूजा एउटा पद्धति हो । तर पूजा विधान प्रधान हुन्छ । समय, साधन आदिका माध्यमले पूजा पूर्ण हुन्छ । किन्तु पूजा पूर्ण भनेको परमेश्वरप्राप्ति होइन । भक्तिमा केवल समर्पण भाव हुन्छ । आँसुको नैवेद्य लगाइन्छ । भक्त छटपटी पूर्ण व्यवहारले हर तरहले इश्वरसंग अनुनय विनय गर्छ, यसरी तल्लीन बनेपछि इश्वर खुशी हुन्छ, दर्शन दिन्छ । भक्तिका ३ पद्धतिहरु छन् । १) व्यास पद्धति २) नारद पद्धति ३) हनुमान पद्धति ।

पहिलो पद्धतिमा श्रवण अधीक हुन्छ । व्यासजी कथा भन्नुहुन्छ । श्रोता सुन्छन् । भक्तिको पैलो जग तयार हुन्छ । दोस्रो नारद पद्धतिमा व्यासजी कथा भन्नुहुन्छ श्रोता सुन्छन्, नारदजी वीणा बजाउछन्, गाना गाउँछन् । संगीतको रसास्वादन हुन थाल्छ । दोस्रो सोपान तयार हुन्छ । तेस्रो र अन्तिम भक्ति हो हुनमान पद्धति । यसमा नृत्य थपिन्छ । संगीत, नृत्यद्वारा भगवान् पुकारिन्छ । भाव प्रधान भएकाले सवै शरीर रोमान्चित हुन थाल्छ । पुलकीत भएको शरीरले इश्वर देख्न थाल्छ । एक किसिमले भक्त तड्पिन्छ, इश्वर सामू पुग्छ ।

भक्तले खूव तनमन भएर इश्वर खोज्छ । तिर्खाएको व्यक्तिले पानी खोजे झैं । भोकाएकाले आहार खोजेझैं, जाडो मौसममा शरीरले न्यानो वातावरण खोजेझैं, पतिव्रता स्त्रीले आफ्नो पतिदेव खोजे झैं, भयभीत व्यक्तिले संरक्षण खोजे झैं, धनार्थीले धनको खोजी गरेझैं, सन्तति चाहनेले सन्तानोत्पादन गर्न चाहे झैं, राजहंसले दूध खोजे झैं, रोगीले औषधि मूलो खोजे झैं, जीवात्माले लामो आयुको इच्छा गरेझैं भ्रमराले

फूलको रस चाहे झैं, चखेवाले चन्द्रमालाई चाहे झैं, कीरणले सूर्यलाई पछ्याए झैं, रातले दिनलाई चाहे झैं, थाकेकाले आराम चाहेझैं, छायाँले काया चाहेझैं भक्तले भगवान्लाई चाहन्छ । उसका तन, मन र धन सवै इश्वरार्पणमस्तु हुन्छ । *"तन्मे मनः शिव संकल्पमस्तु"* भन्छ । सवैतिर राम्रै राम्रो देख्छ । इश्वरंप्राप्तिमा ध्यान केन्द्रित गराउँछ । स्नेहले, प्रेमले, आँसुले, वैराग्यका दृष्टिले हेर्छ । भगवान्को रुप अद्भूत छ, काम अद्भूत , लीला अद्भूत छ । *'अमृतत्वेन गम्यात्'* भन्ने मूल सन्देशका साथ उसले अमृतत्व प्राप्ति गर्छ । संसारका राग र रोगले उसलाई छुँदैन ।

क्रोध, आवेग र तनाव नै भगवत् प्राप्तिका वाधक तत्वहरु हुन् । क्रोधको परिवार ठूलो छ । जेठो छोरो क्रोध हो, माहिलो छोरो आवेग हो र प्यारो कान्छो छोरो भनेको तनाव नै हो । क्रोधले शरीरको संचित ८ प्रतिशत शक्ति क्षीण हुन्छ । आवेगले शरीरको संचित शक्तिको १६ प्रतिशत शक्ति नष्ट हुन्छ । अनि तनावले शरीरको संचित उर्जा शक्ति ३२ प्रतिशतले ह्रास हुन्छ । सवै जोड्दा ५६ प्रतिशत हुन्छ । अर्थात् आधा भन्दा शरीरको बढी शक्ति विना काममा प्रयोग हुन जानाले स्वस्थ चिन्तन हुन पाउँदैन र शरीर अल्मलिन्छ । सामाजिक विकासमा अवरोध समेत आउनाले शरीर, मन वचन र कर्म सात्विक नहुनाले शरीरलाई गतिलो साधनको रुपमा प्रयोग गर्न सकिन्न । शरीर संसारको भारक्रान्त मात्रै बन्न जान्छ ।

सत्ययुगमा भक्तिको बाधक हिरण्यकशिपु हो । त्रेतायुगमा मन्थरा र द्वापरयुगमा शकुनी यसका वाधकहरु हुन् । कलियुगमा कलह वाधक हो, इन्द्रिय कलहका कारण क्रोध, उद्वेग र तनाव उदय हुन्छ । यी तत्वहरुले परमेश्वरसम्म पुग्ने वाटोमा पर्दा हाल्छन् । वाल्यकाल हाम्रो सत्ययुग हो । यो निश्चल हुन्छ । कुनै बनावटी हुँदैन । जे देख्छ सत्य बोल्छ एउटा बालक । हाम्रा बा घ्याम्पामा लुक्या छैनन् भन्छ ऊ । बाल्य जीवन सत्य युगादि प्रमाण अनुसार १ लाख वर्ष समान हुन्छ । अर्थात् वाल संसार कहिल्यै छोड्न मन लाग्दैन लामो समय सम्म रहन चाहेको हुन्छ ।

युगादि कालमा जीवनको दोस्रो समय त्रता हो । यो पनि लाम हुन्छ १० हजार वर्ष समान हुन्छ यो । यद्यपि सत्यकों तुलनामा यसको आयुमा एउटा शून्य हटि सकेको हुन्छ, तथापि यो ज्ञानको युग हो । त्रेतायुगीन राम ज्ञानका प्रतीक हुन् । लक्ष्मण वैराग्यका प्रतीक हुन् । सीता भक्तिकी प्रतीक हुन् । जीवनमा ज्ञान, वैराग्य र भक्तिको त्रिवेणी जीवनको दोस्रो चरण देखि नै शुरु गर्नुपर्छ । रामायणको केही चरित्रहरु मार्फत अ आ इ ई देखि कखरा सम्म र ज्ञान र विज्ञानको खोजी गरी साहित्य भण्डार, विंशेषज्ञ, अनुसन्धान कर्ता वैज्ञानिक सम्म हुने पठन पाठन संसारको खाजी यसै समयमा हुन्छ ।

जीवनको तेस्रो चरण शुरु हुन्छ यौवनावस्था । युगादि समय अनुसार यो द्वापर युग हो । यसबेला कर्म नै प्रधान हुन्छ । जीवनको दोस्रो कालमा प्राप्त गरेको ज्ञानलाई सही र सदुपयोग गर्ने बेला हो यो । त्यही ज्ञानरुपी राम अव कर्म, दया, करुणा भएर अर्जुन रुपी जीव खडा गरेर शिव रुपी कृष्णभई ज्ञान, योग, कर्मयोग, भक्तियोगको त्रिवेणीबाट जीवन सफल हुने कुराको संकेत गर्छ गीता मार्फत् ! अर्को कुरा यौवन अवस्थामा द्वन्द हुन सक्छ, चंचलता हुन सक्छ । त्यसलाई महाभारतको संज्ञा दिएर इन्द्रियहरुलाई कौरवको रुपमा उभ्याएर सत्यका प्रतीक पाण्डवहरुको उपदेश मार्फत् कृष्णले हामीलाई बताउनु भयो । जीवनको तेस्रो चरण पुरा हुन्छ । कर्मी जीवन सफल जीवन, जीवनको अन्तिम घडीलाई सफलताको शिखरमा पुर्‍याउँन र अघि कमाइएका ज्ञानका गुणहरु मार्फत् जीवनलाई धन्य बनाउन १ हजार वर्षको समयको प्रतीक द्वापर युग अर्थात् जीवनको जवानीलाई व्याख्या गरिन्छ । जवानी सवल, उर्वर समर्थ्य बनाउने र ज्ञानको पूर्ण सदुपयोग मार्फत इश्वर प्राप्तिको संकेत हुन्छ ।

एकहजार वर्ष समयबाट पछिको शून्य हटेर १०० मा सीमित हुन्छ, कलिको प्रवेशसंगै जीवनको उत्तरार्धको आगमन हुन्छ । कलिमा कलह प्रिय भने झैं जीवनका ४ अवस्था मध्ये अन्तिम अवस्था अर्थात् वृद्धावस्थातिर पुगेर शरीर शिथिल हुन थाल्छ । घर आगन परदेश हुने, आफन्तहरु वैरी हुने, इन्द्रियले आफूले चाहेको गर्न नसक्ने, मन भने बूढो नहुने हुन्छ बलवान हुन्छ । यसैबेला रोगको डर बढी हुन्छ । हड्डी, आँखा, कान, बोली आदिमा व्यवधानहरु खडा हुन्छन् । राग अनि रोग दुवैले ग्रस्त पार्न थाल्छन् ।

फलतः महाकलिको प्रवेशसंगै मृत्युको ग्रास बन्न पुगिन्छ । ९० वर्ष पछि सवै पराया हुन थाल्छन् । मृत्यु पर्खने बाहेक केही बाँकी रहन्न । द्वापरको कर्मलाई कलिमा धर्ममा परिणत गर्नुपर्ने हुन्छ । अघिको कर्ममा धर्म गासिएको भए अहिलेको अनुभूतिमा धर्म प्राप्ति हुने हुन्छ । *"अभ्यासेन तु कौन्तेय"* भने झैं बाल्य जीवनदेखि नै नाम स्मरणको अभ्यास भएमा वृद्ध जीवन सजिलै भगवत् प्राप्ति तर्फ उन्मुख हुन सक्छ । राम भन्नु भन्दा मरा भनेर जिब्रो लटपटिंएमा जीवन सार्थक हुन सक्तैन । जवानीमा रागमा उन्मत्त हुँदा वूढेसकालमा निहुरमुन्टी न हुँदा ओल्लो घाट् न पल्लोतिर हुन बेर लाग्दैन । अतः जवानीको समय नै सुधार गर्न सके बाँकी समय स्वतः सुध्रिन्छ । समय, शक्ति र सम्पत्तिको दुरुपयोग नगर्नाले, १०० काम छोडेर समयमा स्नान गर्नाले, १००० काम छोडेर समयमा सात्विक आहार गर्नाले, १ लाख काम छोडेर भगवान्‌को नाम लिनाले वृद्ध जीवनमा पछुतो गर्नुपर्दैन ।

हरे नामेव नामेव नामेव मम जीवनम्
कलौ नास्तेव नास्तेव नास्तेव गति रन्यथा
"श्री कृष्णार्पणमस्तु"

सूक्ष्म ब्रम्हाण्ड स्वरुप मानव शरीरको रक्षा

अहो भाग्यं अहो भाग्यं नन्दगोपव्रजोकसम्
यन्मित्रं परमानन्दं कृष्णं वन्दे जगद्गुरुम्

मानव शरीर एउटा सूक्ष्म ब्रम्हाण्ड हो । यो देवालय हो । यो भजनालय हो । ज्ञान, कर्म र भक्तिको त्रिवेणी हो । गंगा, यमुना र सरस्वतीको संगम हो । मानव शरीर प्राप्ति हुनु भनेको प्रयागको प्राप्ति हो जसबाट धाम प्राप्ति हुन्छ । शरीर आफैमा एउटा तीर्थ हो । शरीरका हरेक कार्य उपासनाका माध्यमबाट इश्वर प्राप्त गर्न सक्षम छन् । चार्वाक्को सिद्धान्तबाट सुरा र सुन्दरीबाट शरीरलाई विसर्जन गर्नु भन्दा योग र तत्त्वज्ञानबाट शरीरलाई सत्यकर्मको र निष्ठाको संगम बनाउनु वेस हुन्छ । पंचतत्व, तन्मात्रा, मन, वुद्धि, अहंकार समेत अष्टधा प्रकृति यसमा समाहित भएको हुन्छ । विशाल ब्रम्हाण्ड़लाई ब्रम्हाण्ड नायक परमेश्वरले संरक्षण गरेझै सूक्ष्म ब्रम्हाण्ड रुपी शरीरलाई पनि भगवत् कृपाबाट संरक्षित भएको हुन्छ ।

व्यान, अपान, उदान वायुको समिश्रण अग्नि तत्वबाट खाइएका खाना पकाएर जल रसद्वारा रक्त बाहिनी नली मार्फत सम्वन्धित क्षेत्र सम्म पुऱ्याएर प्राण वायु संचालित भई जीवनको संरक्षण भैरहेको हुन्छ भने अदृष्य तवरबाट परांवा भगवती शक्तिले यसलाई संरक्षण गरिरहेकी हुन्छिन् जुन कुरा हामी प्रत्यक्ष देख्न सकिरहेका हुँदैनौं । शरीरको पूर्व दिशामा इन्द्रीय शक्तिले, आग्नेय दिशामा अग्नि शक्तिले, दक्षिण दिशामा बाराही शक्तिले र नैऋत्य दिशामा खड्ग धारिणी शक्तिबाट शरीर संरक्षित भैरहेको हुन्छ ।

पश्चिम दिशामा वारुणी शक्ति र वायव्य दिशामा मृग बाहिनी शक्तिले संरक्षण गरेकी हुन्छिन् । उत्तर दिशामा कौमारी, इशान दिशामा शुल धारिणी शक्तिले शरीर संरक्षण गरेकी हुन्छिन् । शिरो भागमा ब्रम्हायणी र तल्लो भागमा बैष्णवी देवीले मानव शरीर संरक्षण गरेकी हुन्छिन् । शरीरको बाहन स्वरुप चामुण्डा देवीले दशै दिशामा रक्षा गरेकी हुन्छिन् । अग्र भागमा जयाले, पछाडि भागमा विजयाले, बायाँ भागमा अजिताले र दक्षिण भागमा अपराजिताले रक्षा गरेकी हुन्छिन् । त्यस्तै भगवती साक्षात् जगदम्वा उमाले मस्तकको रक्षा गरेकी हुन्छिन् । निधारको रक्षा मालाधरी भगवतीले

गरेकी हुन्छिन् भने आँखी भौं को रक्षा गर्ने यशश्विनी देवी हुन् । आँखी भौंको बीच भागको रक्षा त्रिनेत्री देवीले, नाकलाई यमघण्टा देवीले रक्षा गरेकी हुन्छिन् । दुई आँखालाई शंखिनी देवी र दुई कानलाई द्वारवासीनी देवीले रक्षा गरेकी हुन्छिन् । परांवा देवीले दुई गाला, कानको मूल भागलाई शंकरी देवीले, नाकका दुई प्वाललाई सुगन्धा देवीले माथिल्लो ओठलाई चर्चिका देवीले, तल्लो ओठलाई अमृतकला देवीले जिव्रोलाई सरस्वती देवीले रक्षा गरेकी हुन्छिन् । त्यही जिव्रो कहिले मन्थरा बन्न पुग्छ भने त्यही जिव्रो कुनै बेला कैकयी बनी ज्ञानलाई अयोध्याबाट अस्त गराउँछ, ज्ञान, बैराग्य र भक्तिलाई जंगलतिर घचेट्छ पनि !

दाँतको संरक्षण कौमारीबाट, घाँटीको रक्षा चंडिकाबाट, महामायाबाट तालुको रक्षा, अनि सर्व मंगलाले बाणीको रक्षा गरेकी हुन्छिन् । घाँटीको रक्षा भद्रकालीले, मेरुदण्डको धनुर्धरी देवीले, घाँटी र नसाको रक्षा नलकुवरी देवीले गरेकी हुन्छिन् । कुमको रक्षा खड्गिनीदेवीले, दुई हातको रक्षा वज्रधारिणी देवीले, दुई हत्केलाको रक्षा दण्डिनीदेवीले, औंलाहरुको रक्षा अम्विकाले गरेकी हुन्छिन् । नङ्गको रक्षा शूलेश्वरी र पेटको रक्षा कुलेश्वरी देवीले गरेकी हुन्छिन् । दुई स्तनको रक्षा महादेवीले, मनको रक्षा शोक विनासिनी देवीले, हृदयको रक्षा ललिताले, नाभिको रक्षा कामिनी देवीले, गुदद्वारको रक्षा भगवती गुह्येश्वरीले, लिंग, योनिको रक्षा पुतनाले र कामिकादेवीले वक्षस्थलको र दुई पिडौंलाको रक्षा महावला देवीले गरेकी हुन्छिन् । दुवै बुढी औंलाको रक्षा नरसिंहीले, दुवै पैतालाको रक्षा तैजसी देवीले गरेकी हुन्छिन् ।

त्यस्तै रौं, नङ्ग, छाला, छिद्रहरु बागेश्वरी देवीले रक्षा गरेकी हुन्छिन् । पार्वतीले रक्त, मासी, मासु, हड्डी र मेदको रक्षा गरेकी हुन्छिन् । मूलधारमा पद्यावतीले कफमा चुडामणिले, शरीरको आंतको रक्षा कालरात्री देवीले, पित्तको रक्षा मुकुटेश्वरीले गरेर शक्ति स्वरुपिणी देवीका अनेक नामहरुबाट हाम्रो शरीर चलायमान भैरहेको हुन्छ । वज्रहस्ता देवीबाट प्राण, अपान, व्यान, उदान र समान वायुको रक्षा भैरहेको हुन्छ । नाक र मुखबाट निस्कने वायु प्राण वायु हो भित्र खिचिने वायु अपान वायु हो । न वाहिर पुगेको न भित्र पुगेको सन्धि वायु व्यान वायु हो । व्यान भन्नाले वाणी हो । व्यान वायुका कारण हामी वोलिरहेका हुन्छौं । ध्वनि निस्किरहेको हुन्छ ।

वीर्यको रक्षा ब्रम्हाले, शरीरको छायाँको रक्षा छत्रेश्वरीले र हाम्रो अहंकार, मन र बुद्धिको रक्षा धर्मधारिणी देवीले गरेकी हुन्छिन् । प्राणको रक्षा भगवती कल्याणीले, रस, रुप, गन्ध, शव्द र स्पर्शको रक्षा योगिनी देवीले गरेकी हुन्छिन् । सत्व, रज र तमोगुणको रक्षा नारायणी देवीले र आयुको रक्षा वाराहीले, धर्मको रक्षा वैष्णवीले

यश, कीर्ति, लक्ष्मी धन र विद्याको रक्षा चक्रिणी देवीले गरेकी हुन्छिन् । गोत्रको रक्षा गर्ने इन्द्राणी हुन् । आफ्ना पशु, पंक्षीहरुको रक्षा गर्ने चण्डिका नै हुन् । पुत्र, सन्ततिको रक्षा गर्ने महालक्ष्मी हुन् । पत्नीको रक्षा भैरवीले गरेकी हुन्छिन् । विजयादेवीले सम्पूर्ण भयबाट रक्षा गरेकी हुन्छिन् । यसरी परांवा देवी शक्तिबाट मानव शरीर अभयी हुन्छ । जगतकी देवीको रक्षा हेतु शरीरले पनि राम्रा कार्य गर्नुपर्ने हुन्छन् । जुन मानिसले धर्मको रक्षा गर्छ उसैलाई धर्मले रक्षा गर्छ । *धर्मो रक्षति रक्षितः* भनेको पनि त्यही हो । सूक्ष्म ब्रम्हाण्डलाई यसरी जगतकी सृष्टि, पालन र सम्हार गर्ने महामाया देवी शक्तिबाट संरक्षण प्राप्त भैरहेको हुन्छ । त्यसैले शरीर भोंगालय होइन, रोगालय हैन यो त अमृतालय हो, देवालय हो, योगको साधन हो, भोगको साधन होइन ।

शरीर डुंगा हो, जहाज हो, शरीर मन्दिर हो, भित्रको आत्मा इश्वर हो यसको सम्वन्ध प्रत्यक्षतः परमात्मासंग हुन्छ । आत्मा र परमात्मामा कुनै भेद छैन । परमात्मा अनुभूति गर्ने विषय हो भने आत्मा पनि अनुभूति गर्ने तत्व हो । चिरेर, खोलेर यसलाई हेर्न सकिन्न । यो त सूक्ष्माति सूक्ष्म छ । यो रहुन्जेल शरीर गल्दैन । यसले छोडेपछि शरीर गल्न थाल्छ । सिनोमा परिणत हुन्छ । इश्वर तत्वले छोडेपछि यो शरीर विसर्जन गर्न खर्च समेत लाग्छ । अन्य प्राणीहरुको शरीरका भागहरु पुनः प्रयोग गरिन सक्छन्, मात्र मानव शरीर पुन प्रयोगमा ल्याउन सकिन्न । यसलाई प्रयोगमा ल्याउने भनेको मृतावस्था भन्दा अगाडि नै हो । पछाडि विसर्जन गर्न यसलाई उल्टै खर्च लाग्छ ।

सर्वावाधा विनिर्मुक्ता धन धान्य समन्विता
मनुष्यो मत्प्रसादेन भविष्यति न शंसय :

"श्री कृष्णार्पणमस्तु"

असल संस्कार जीवनको आधार

यद् दत दत्तं भक्ति मात्रेण पत्रं पुष्पं फलं जलम्
मया निवेदिता भकत्या गृहाण पुरुषोत्तम

असल संस्कार नै मानव जीवनको मूल आधार हो । संस्कारबाटै मानिसको पहिचान हुन्छ । धर्मको मूल लक्ष्य संस्कार निर्माण पनि हो । सुसंस्कार र सुसभ्यताले व्यक्तिको चरित्र, समाजको चरित्र र समग्रमा राष्ट्रिय चरित्रको पहिचान हुन्छ । सभ्य र सुसंस्कृत व्यक्तिले समाज निर्माण गर्छ अनि राष्ट्र निर्माण र अन्तर्राष्ट्रिय स्तर सम्म व्यक्ति र राष्ट्रको सिंगो पहिचान गराउंन सक्छ ।

भावी जीवनको संस्कार निर्माणको लागि विवाह पूर्व नै चिन्तन गर्नुपर्ने हुन्छ । विवाह पश्चात हुने गर्भाधान संस्कार, पूंसवन, नामकरण र त्यस पछिका हरेक कर्महरुबाट जीवनको गतिलो पुण्य हुँदैं जाने हुन्छ । पंरन्तु रितु दानका समय देखि यसलाई विचार पुऱ्याउनु पर्ने हुन्छ । जन्म नक्षत्र, ग्रहणको दिन, व्यतीपात योग, श्राद्ध तिथिको दिन, दिउँसोको समय, सन्ध्या समय, भद्रा तिथि, अष्टमी, षष्टी, चतुर्दशी, औंसी, पूर्णिमा संक्रान्ति, आइत, मंगलबार, शनिवार र रजस्वलाको ४ दिन भित्रको गर्भाधान संस्कारबाट असल सन्तानको उदय हुँदैन ।

कुसमयको रितुदानले दितीका गर्भबाट निरण्याक्ष, हिरण्यकशिपु जस्ता दुष्टात्माहरुको जन्म भई संसार पुरै व्रम्हाण्डलाई तहस नहस पार्ने प्रयास हुन गयो । पथभ्रष्ट, दुःखदायी, संस्कार र सभ्यतालाई विक्रीमा राख्ने, हिंसा, लुटपाट, अशान्ति र समस्त सामाजिक संरचनालाई खलल पार्ने सन्तानको उदय हुन सक्छ । कुसंस्कारी र भ्रष्ट व्यक्ति समाजको लागि अनि मुलुककै लागि घातक किरा समान हुन्छ । आफ्नो कूललाई तं उसले तहस नहस पार्छ नै वाहिरी संसार समेतमा उसले खलल पार्छ । मांसाहार गराउने, फलफूल खान नदिने, क्रोधले, इर्ष्याले, वैमनस्यताले पूर्ण भएको कंशको उदयले ज्ञान, वैराग्य एवं भक्तिलाई छटपटाहटमा पाऱ्यो ।

राजा उग्रसेन राज्य संचालनमा व्यस्त रहेका वखत महारानीलाई द्रुमिल नामक दैत्यको कालो छायाँ पर्न जानाले कंशको उदय भई वावुलाई कारागारमा राख्यो । स्वयं

परमेश्वर प्रति जाइलाग्यो । निचताको पराकाष्ठा प्रदर्शन गऱ्यो । हिराण्याक्ष अनि हिरण्यशिपुलाई विन्यास गर्न इश्वरले २ २ पटक वराह एवं नृसिंह अवतार लिनु पऱ्यो ।

ब्रम्हाका पुत्र पुलस्त्य र उनका पुत्र थिए विश्रवा । विश्रवाका २ रानी थिए । एउटी मन्दाकीनी र अर्की कैकसी । मन्दाकीनीबाट कुवेरले जन्म लिए । उनी सदाचारी, गुणी र शिवभक्त थिए । अर्की रानी कैकसी विद्युन्मालीकी छोरी थिई । माइती गतिलो थिएन । अतः उनीबाट कुसंस्कारी रावण जन्म्यो । रावण, कुम्भकर्ण र विभिषण ३ भाई छोरा मध्ये एउटै आमाको दूध खाए पनि विभिषण सुसंस्कारी थिए ।

सुसयमको ऋतु दानका कारण कुवेर असल थिए । शिवको ठूलो तप गरेर उनले पुष्पक विमान र स्वर्ण शहर लंका पनि प्राप्त गरेका थिए । आफ्ना बाबु आमाको कृपाको कारण आफ्नो ठूलो सम्मान भएको र यत्रो स्वर्ण लंका तथा पुष्पक विमान प्राप्त गरकोमा उनलाई गर्व थियो । एक दिनको कुरा त्यही पुष्पक विमान चढेर आफ्ना पिता माताको स्तुति गर्न गए उनी बाबु आमा समक्ष उनले विन्ती गरे ।

त्वमेव माता च पिता त्वमेव त्वेमव वन्धुश्च सखा त्वमेव
त्वमेव विद्या द्रविणं त्वमेव त्वमेव सर्वं मम देव देव

विश्रवा त रावणका पनि बाबु हुन् । रावणले त्यो दृश्य हेरिरंहेको रहेछ । कुवेरको मान प्रतिष्ठा र पितृ भक्ति देखेर रावणलाई छटपटी भएछ । उसले आफ्नी आमा कैकसी कहाँ गएर बेस्सरी कराउन थालेछ । सौताको छोराको यत्रो इज्जत र सम्मान छ, तेरो के छ? भनेर उल्टै गाली गरिछ कैकसीले । रावणलाई मसला पुगिहाल्यो, त्यो भन्दा म के कम? भनेर भाई कुम्भकर्ण र विभिषणलाई उचालेर कडा शक्ति प्राप्त गर्न तपस्या गर्न हिडेछ । विभिषणको फरक मत भएकाले उनले संस्कार, सत्यको लागि प्रार्थना गरेछन् । ब्रम्हाजी समक्ष कडा तप गरेपछि रावण र कुम्भकर्णले अजेय वर प्राप्त गरेछन् । शक्तिले मदोन्मत्त रावणले पुष्पक विमान स्वर्णलंका आफैले हरण गरेर लियो । रामसंग वैरभाव गऱ्यो, सीतालाई हरण गऱ्यो, लक्ष्मण प्रति कडा वाण प्रहार गऱ्यो ।

सन्ततिको संस्कार निर्माणमा आमाको गतिलो हात हुन्छ । हिमालय पर्वतकी महारानी मेनकाले पार्वतीको जीवनमा संस्कार निर्माणमा राम्रो मद्दत गरेकी थिइन् । वाल्य कालदेखि नै शिव पति प्राप्त गर्न शिवजीको सेवा, सुश्रुसा गरेकी थिइन्, पार्वतीले । पछि शिवजीसंग विहे भयो । विहेमा मेनकाबाट स्वर्ण कलश लिएर रुपवती संसारकी

मालिक्नी पार्वतीको हात शिवजी सामू प्रस्तुत गरियो । हिमालय र मेनकाले शुभ साइतमा पार्वतीको विहे गराए । शुभ नक्षत्र, शुभलगन, समस्त नवग्रह शुभ रहेको वखत कन्यादान भयो । अग्नि स्थापनाको वैदिक विधिले विवाह सम्पन्न भयो । व्रम्हाजी होता बने । कूल उद्धारका लागि सारा ब्रम्हाण्डलाई साक्षी राखियो । कन्यादानका महासंकल्प पढियो । अग्नि वेदीमा गर्गाचार्य पुरोहित बने । कन्यादान पछि दान प्रतिष्ठा गरियो । प्रसस्त दाइजोको साथमा सुसंस्कार र शिक्षा दिइयो पार्वतीलाई भावी घरजम राम्रो होस् भनेर । अघि सतीदेवीको रुपमा रामको परीक्षा गर्न गएकी सतीदेवीलाई ठूलाको परीक्षा होइन प्रतिच्छा गर्नु पर्ने थियो भनी संझाएका थिए भगवान् शिवले~। साथ साथै आफूले वायाँ अङ्गमा नराख्ने निधो गरेकाले दक्ष यज्ञमा जीवन विसर्जन गर्ने समेत प्रण गरेकी थिइन् सतीदेवीले ।

व्राम्हणहरुले ग्रह तिलक गरिदिए । दाजु मैनाकले लाजा होम गरे, जगदीश्वर शिवले पार्वतीको हृदयालंभन गर्नुभयो । यज्ञ पूर्णको पूर्णपात्र ब्रम्हाजीलाई दिइयो । विवाह एउटा यज्ञ हो । स्वयं संसारका मालिक जगदीश्वर भोलेवावा र संसारकी आमा पार्वती को जोडी खुवै राम्रो थियो । संसारका नायकको विहे गरिएको दृश्य हेर्न लायक थियो । पतिदेवका रुपमा शिवले सिन्दुर र सौभाग्य दिनु भएको थियो पार्वतीलाई ।

दुलही अन्माउने वेला मेनकाले पार्वतीलाई संस्कार दिन एक व्राम्हणी बोलाइन् व्राम्हणीले पार्वतीलाई अनेकौं शिक्षा दिइन् । घरमा कलह नगर्नू, सदैव पूजामा रत हुनु, देव, पितृ, अतिथि, व्राम्हण, गाई, तुलसीको सेवन गर्नु, स्नान, सन्ध्या, गायत्रीको उपासना, पांचायनको पूजा, भिक्षुको सेवन, सरसफाई, आफन्तहरुको सेवामा कहिले कमी आउन नदिनू, पतिको आज्ञालाई उल्लघंन नगर्नु । हर्ष, शोकमा सधै प्रसन्न मुद्रामा रहनू, नारी धर्ती हो, सहनशीला हुनु, शोक पर्न सक्छ, अहिल्या, तारा मन्दोदरी, कुन्ती, द्रौपदी, सीता सवैलाई शोक पऱ्यो तर शोकमा विचलीत हुने होइन । पतिको अगाडि कमजोर र कांतर वचन नवोल्नू, पतिव्रता धर्म ठूलो धर्म हो । पतिव्रता धर्मको कारण व्रम्हा, विष्णु र शिवलाई अनुसूयाले पुत्रको रुपमा परिणत गरिदिन सकिन् । गंगा र स्त्रीमा फरक छैन । असल स्त्रीले माइती, मावली र घर ३ तिर नै ३/३ कूलको उद्धार गर्न सक्छे । शील, स्वभाव स्त्रीको गहना हो । बाहिरी सृंगार पनि आवश्यक छ । किन्तु स्त्रीको मूल सृंगार लज्जा हो । घरका सवै पति माया गर्ने, कसैप्रति द्वेष र वैर नगर्ने, दम्पति प्रेममा तल्लीन रहने, यस्तै यस्तै अनेकौ शिक्षा दिइन् ब्राम्हणीले पार्वतीलाई ।

धन, सम्पत्ति, दाइजो भन्दा स्त्रीलाई, छोरीलाई दिने शिक्षाले ठूलो भूमिका खेलेको हुन्छ समाज प्रति, राष्ट्रप्रति सवै प्रति । एक नारी शिक्षित भए घरका सवै सन्तति

शिक्षित हुन सक्छन् । गुणनात्मक असर पर्छ घरमा, समाजमा अनि सवैतिर । त्यसैले नारी शिक्षा, संस्कार र सभ्यताले असल नागरिक तयार पार्न ठूलो मद्दत गर्छ । शुद्धमतीकी पुत्री रुक्मिणीले ५ वर्षको उमेरमा एउटा विहेको वरियात देखिन् उनले आमालाई सोधिन् - यो के ल्याएका ?

आमाले जवाफ दिइन्- "विहे", "तिम्रो पनि पछि विहे हुन्छ"

छोरीले भनिन्, "को संग ?"

आमाले भनिन्- "कृष्णसंग"

यतिकै वार्तालाप पछि रुक्मिणीले आमाको प्रेरणाबाट भगवान् श्री कृष्णलाई पतिको रुपमा पाएरै छाडिन् । मीरा वाइले आमाकै प्रेरणाबाट गिरधर गोपाललाई प्राप्त गरिन् । अतः आमाले सन्तानको भविष्य निर्माण गर्ने कार्यमा मूल रुपमा आमाकै हात रहन्छ ।

आत्मा त्वं गिरिजामति सहचरा प्राणा शरीरं गृहम्
पूजा ते विषयोपभोगरचना निद्रा समाधि स्थिति
संचार पदयो प्रदक्षिण विधि स्तोत्राणि सर्वा गिरौं
यद् यद् कर्म करोमि तद्तदखिलं शंभो तवाराधनम्

"श्री कृष्णार्पणमस्तु"

नारी शरीर सौभाग्य र अहोभाग्यको संयोग

या माया मधु कैटभं प्रमथनी या मायिश्वन्मूलिनी
या धुम्रे क्षण चण्ड मुण्ड मथने या रक्तवीजाश्विनी
शक्ति शुंभ निशुंभ दैत्यदलिने या सिद्धि लक्ष्मीपरा
सा देवी नव कोटीमूर्ति सहितां मा पातु विश्वेश्वरी

मनुष्यमा जम्मा २ जाति छन् नारी र पुरुष ! 'न' 'अरि' इति नारी अर्थात् जसका वैर शत्रुहरु हुँदैनन्, ती नारी हुन् । नारी दया, करुणा र मायाकी स्वरुपा हुन् । उनी दिन जान्दछिन् । सृष्टिमा जन्म दिएर, वचपनमा खाना दिएर, जवानीमा प्रेम दिएर, बुढ्यौलीमा माया दिएर ! हाम्री हजूर आमा शतरुपा हुन् । उनीबाट यो विश्वको सृष्टि क्रम चलेको हो । स्वायम्भू र शतरुपाबाट जन्मेका पुत्र र पुत्रीहरुले आजको विश्व ढाकेको छ । ३ असल छोरीहरु उनीहरुबाट जन्मे-आकुति, देवहूती र प्रसूती, आकुतिको रुचिसंग, देवहूतीको कर्दमसंग र प्रसुतीको दक्ष प्रजापतिसंग विहे भयो । देवहूतीले महाराज तपस्वी कर्दमसंग विहे गरिन् । इन्द्रिय दमनको नाम कर्दम हो । *देवानां आहुति इति देवहुती* । जसले सदैव देवताहरुको आराधना गर्छ उसैको नाम देवहूती हुन्छ । पिता माताले विहेको प्रस्ताव गरेर तपस्वी कर्दमसंग आफ्नी कन्या देवहूतीलाई लिएर गएपछि कर्दमले उनीहरुलाई आसन दिए । राजा रानी भएकाले बाबु आमाले उच्च आसनमा बस्न मिल्यो, बसे, बराबरी आसन दिंदा देवहूतीले आसनलाई हातले स्पर्श गरेर भूइँमा बसिन् । जसकालागि विहेको प्रस्ताव भएको थियो उसले दिएको आसनमा बस्नु उचित देखिनन् देवहूतीले । हात राखेर आसनको आदर पनि गरिन् । कर्दमको परीक्षा पूरा भयो - देवहूती र कर्दमको जोडी तयार भयो ।

ती जोडीबाट ९ कन्या जन्मिए, आज तिनैलाई नवधा भक्ति भनिन्छ । अन्तमा देवहूतीको गर्भमा स्वयं श्री हरिले जन्म लिनु भयो, कपिलदेवको रुपमा ! कयाधु जस्ती दैत्य पत्नीका कोखमा उनको इच्छा अनुसार भक्त प्रल्हादले जन्म लिए । सुनीतिले ध्रुव दिइन् ! देवकीले कृष्ण ! सुलभा, मीरावाई, सवै स्त्री हुन् । शुद्धमतीका गर्भबाट लक्ष्मी स्वरुपा रुक्मिणीले जन्म लिइन् । पर्वत राजको कुलको इज्जत पार्वतीले राखिन् । जनकको कुलको इज्जत जानकीले राखिन् । छोराले मात्र कुल संरक्षण गर्छ भन्ने

होइन । बाबुको इज्जत छोरीले पनि राख्न सक्छन् । अत्रि पत्नी अनुसूयाले सीता जस्ती महालक्ष्मीलाई वनवासका बखत अर्ती, उपदेश दिइन् । गडगडाएर बग्ने गंगालाई साम्य हुन आदेश दिइन् । खूव फूर्तिसाथ शिवजीको जटा चिर्दै झरेकी गंगाको नाम वदरीकाश्रममा अलकनन्दा भयो । भगवान् विष्णु पैले नारी स्वरुपमा हुनु हुन्थ्यो, पछि महामायाकै प्रेरणाबाट महापुरुष स्वरुपमा प्राप्त हुनु भएको हो ।

नारी शक्ति प्राप्ति गरेर ब्रम्हाले सृष्टि, विष्णुले स्थिति र शिवले प्रलय गर्छन् । शिवको इकार स्त्रीकार हो । शक्ति हो । शिवको इकार झिक्ने हो भने शिव शवमा परिणत हुन्छ । ॐ को चन्द्र विन्दू शक्तिको स्वरुप हो, यो शक्तिको स्वरुप हो । हामी प्रार्थना गर्दा गर्दा त्वमेव माता भन्छौं पहिले अनि मात्र "त्वमेव पिता" भन्छौं । उद्घोष, सम्वोधन आदि गर्दा लेडिज एण्ड जेन्टलम्यान भनिन्छ । सीताराम, राधाकृष्ण, लक्ष्मीनारायण आदि आदि भन्दा पनि पहिले स्त्री शक्तिलाई नै प्राथमिकता दिइएको देखिन्छ । अन्यथा हाम्रो जिव्रो लटपटिन्छ । मायादेवीले बुद्धलाई जन्म दिएर संसारमा शान्तिको लहर छाउन प्रेरणा दिइन् । तात्पर्य के भने नारी शक्तिलाई धर्मशास्त्र पुराण, अध्यात्म चिन्तन जे भने पनि पैलो प्राथमिकता दिइएको देखिन्छ । नारी ममताकी खानी हो, घरकी सौभाग्य हो, शक्तिकी उर्जा हो । स्वामी विवेकानन्द, महात्मा गान्धी, रविन्द्रनाथ टैगौर, महाकवि देवकोटा, पृथ्वीनारायण शाह आदिलाई जन्मदिने आमाहरु निश्चय नै धन्य छन् । सन्त तुलसीदास पत्नीका भोका थिए । सधै रुपमा पछि पछि लागेको देखेर उनकी पत्नी रत्नाले खेर जाने छालाको पछि लाग्नु भन्दा भगवत् प्राप्तितिर लागे राम्रो हुन्छ भनिदिएकीले उनलाई लागेका वज्रवाण स्वरुप रामको भक्त भई रामचरितमानस तयार गरे । आज हामी उनका शिक्षा लिन्छौं । यो ग्रन्थ अध्यात्म चिन्तनको प्रखर ग्रन्थ भएको छ ।

"कुपुत्रो जायेत क्वचिदपि कुमाता नभवति" वंशमा छोरा खराव जन्मन सक्छन् किन्तु माता खराव कहिलै हुन्नन् । नारी पूज्या हो, भोग्या होइन, नारी स्तुत्या हो, वन्दनिया हो, नारी खेलौनाको साधन होइन । नारी सौन्दर्यको विक्री चिन्ह होइन । वजारमा देखिने नून देखि सून सम्मका विज्ञापनका खोलहरुमा खेलौनास्वरुप प्रदर्शन गरिने विषय होइन । नारी जगदम्वा हो । पश्चिमा संस्कृतिमा नारीले पुरुषलाई साथीझैं बदलिरहन सक्छे, हाम्रो चिन्तनमा नारी सहचारिणी हो, सह धर्मिणी हो, सहचारिणी हो, अर्द्धांगिनी हो । त्यसैले उसलाई धर्म पत्नी भनिन्छ । हर कार्यमा धर्मले साथ दिएर सहकार्य गर्न उद्यत हुन्छे । आज भोलि लैंगिक समानताको कुरा धेरै उठेको छ । हाम्रा चिन्तकहरुले युगौं युग अघि देखि उठाएका विषय हुन् यी । नारी वजारमा खेलाउने खेलाउना होइनन् । नारीको सम्मान हुनुपर्छ । *"यत्र नार्यस्तु पुज्यन्ते रमन्ते तत्र देवता"* ।

जहाँ नारीको आत्म सम्मान हुन्छ त्यहाँ देवता खुशी हुन्छन् । सतीदेवीको अंग पतन भएका विश्वका करोडौं स्थानहरुमा पीठको रुपमा पूजा गर्ने चलन अद्यावधि छदैंछ । नारीलाई पुरुषको सम्मान र पुरुषलाई नारीको सम्मान आवश्यक छ ·।

कुन्ती, तारा, मन्दोदरी, अहिल्या सबै नारी हुन् । अश्वत्थामाको आक्रमणबाट दिवंगत भएका ५ पुत्रहरुको शोकमा परेकी द्रौपदीले हत्यारोलाई क्षमा दिइन् । नारी कुशलताले घर, समाज र राष्ट्र सप्रन्छ । अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा देखिएका वीरांगनाहरुले आज पनि देशको गौरव राखेकै छन् । नारी धर्ती हो, नारी सत्य हो, नारीकै अस्मिताले पुरुषको महापुरुषत्व प्राप्ति हुन्छ । नारी लज्जा हो, लज्जा उसको गहना हो । चण्ड, मुण्ड, रक्तवीज जस्ता हाम्रा क्रोध, इर्ष्या, द्वेष र वैमनस्यतालाई विन्यास गर्ने महाकाली स्वरुपा नारी नै हुन् । अक्षरारंभमा सरस्वती ज्ञान, विज्ञानको स्वरुपमा सरस्वती, धन, वुद्धि, विवेकका रुपमा लक्ष्मी र शरीरका अलग अलग अंगहरुमा अलग अलग शक्ति दिएर शरीर रक्षा गर्ने महाकाली हाम्रा परम कृपाकी धनी र परम दयालु छिन् । शक्तिको उपासना गर्ने क्रममा हामीले सदैव नारी शक्तिको स्तुति पुकारा गरेकै हुन्छौं । नारी मातृ, शक्ति, दया, क्षमा, शान्ति, माया, तुष्टि, पुष्टि, श्री, ऐश्वर्य स्वरुपले हाम्रो शरीरमा स्थित भएकी हुन्छिन् ।

जसरी गंगा स्नान गरेर मानिस पवित्र हुन्छ ठीक त्यसैगरी पतिव्रता स्त्रीको दर्शनले लोक पावन बन्छ । गंगा र स्त्रीमा फरक छैन । पतिव्रता स्त्री ४ प्रकारका हुन्छन् ।

१) सपनामा पनि आफ्नै पति देख्ने - उत्तमा
२) पुरुषलाई पिता, भाइ, पुत्रको रुपमा हेर्ने- मध्यमा
३) धर्म विचार गरेर सदाचारमा रहने, व्यभिचार नगर्ने, मनले पनि व्यभिचार नगर्ने- निकृष्टा
४) अरुको डरले, समाजको डरले धर्म रक्षा गर्ने अति निकृष्टा ।

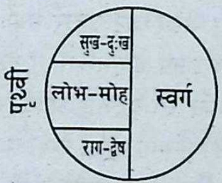
पतिको आयु पत्नीको चरित्रमा निर्भर गर्छ ।

"श्री कृष्णार्पणमस्तु"

मानवशरीर, भक्त र भगवान्, जीव र शिव

अखण्ड मण्डलाकारं व्याप्त येन चराचरम्
तत्पदं दर्शितं येन तस्मै श्री गुरवे नमः

भक्त र भगवान्मा ठूलो अन्तर छैन । मानिस भगवान्को अंश हो । त्यसो त सवै जीव भगवान्का अंश हुन् । भक्त बोल्छ, भगवान् सुन्छ, फरक त्यति मात्र हो । हामी जीव हौं शिवका अंश स्वरुप । हाम्रो मिलन भनेको जीवको मिलन शिवसंग हुने हो । जीव र शिवको मिलन बुझ्नको लागि स्वर्गको चर्चा गरौं । स्वर्ग के होला? खुल्दुली हुन्छ । तलको चित्रबाट स्वर्गको विषयमा स्पष्ट हुन्छ ।



संसार नदी हो । पाप र पुण्य नदीका २ किनारा हुन् । हामी धर्तीमा छौं । धर्ती को नाम मेदिनी पनि हो । मेद भनेको वोसो हो । मधु र कैटव-मोह र लोभलाई पराजित गरेर श्री हरिले उसैका मासु, बोसोबाट यो संसारको निर्माण गरेका हुन् । हड्डीबाट चट्टान, पहाडहरु बने । मधु र कैटवलाई विन्यास गर्न भगवान्लाई निकै कठीन परेको थियो । महामायाको प्रेरणाले मधु र कैटवलाई मुग्ध पारेर उनीहरुलाई परास्त गरिएको हो ।

संसारमा सुख र दुःख छ । उज्यालो र अँध्यारो छ । दिन र रात, घाम र छायाँ, वातावरण र परिवेश आदि आदि छ । यहाँ राग छ अनि द्वेष छ । सकारात्मक र नकारात्मक दुवै छ । आसक्ति छ । आसक्ति आउन सक्नेको नाम हो, त्यो फर्कन चाहि सक्तैन । एउटा सुन्तला लिउँ । त्यसलाई ठीक २ भागमा विभक्त गरौं । एका पट्टिको तल्लो भाग अर्को पट्टिको माथिल्लो भाग मानौ । सम्म टेवुलमा राखिएको छ । संसार गोलो त छदैंछ । संसार र स्वर्ग टाढा छैन भन्ने यसको उदाहरण हो । ६ वटा केस्रा छन् तल्लो चाहिको भागमा । माथिल्लो भागमा केस्राहरु छैनन् ।

तल्लो भागको ६ केस्रा भनेको सुख र दुख, लोभ र मोह अनि राग र द्वेष हुन् । यी ६ वस्तु जहाँ छैनन् त्यो हो स्वर्ग । स्वर्ग भनेको स्थान विशेष होइन, स्वर्ग भनेको समय विशेष होइन । स्वर्गमा रहने देवता पद विशेष हो । *"क्षणे पुण्ये मर्त्य लोके विशन्ति"* । पुण्य क्षीण भए पछि मृत्युलोकमा फर्कनै पर्छ । बैंकमा पैसा सकिएपछि चेक खालि हात फर्किए झैं पुण्य समाप्ति भएपछि फर्कनै पर्छ । पूजा गरेर स्वर्ग प्राप्त हुन्छ नै भन्न नमिले पनि पूजा नगर्दा दोष लाग्छ । यज्ञ, हवन, तीर्थ, व्रत, ध्यान, जप, पाठ, न्यास जीवनमा अनेकौं विधान छन् । विधि प्रधानको नाम पूजा हो । मन्त्र प्रधानको नाम श्राद्ध हो । श्रद्धाको नाम पनि श्राद्ध हो । पाप र पुण्य दुवै बाँकी नरहे पछि जीवले मुक्ति पाउछ । यसको अर्थ पुण्यबाट पाप घट्छ भन्ने होइन । दुवै भोग्नै पर्छ जति बाँकी रहन्छ, चुक्ता हुनै पर्छ ।

भगवान्को नामको अनुसरण गर्दा अजामिलले मुक्ति पायो । अजामिल तपस्वी थियो । चिसो मौसममा तप गर्दा पोखरीमा डुवेर झण्डै मरणासन्न अवस्थामा थियो । एक युवती त्यही बाटो हुँदै आउँदै थिई, उसलाई दया लाग्यो, उसले आफ्नो पटुकी दिई । डुन्न लागेकाले पटुकी पायो । पोखरीबाट उद्धार भयो । होस खुल्यो, उल्टै गालि गर्न लाग्यो । तँ बद्मास रहिछस्, मेरो तप भंग गरिस्, तँ वेस्या भएस् । उपकार गर्दा उल्टो श्राप परेकाले, त्यो युवतीले पनि त्यो वृद्धलाई श्राप गरी, म वेस्या हुन्छु ठीक हो किन्तु तिमीलाई पनि फसाउँछु । अर्को जन्ममा युवती वेस्या भएर जन्मी । बृद्ध अजामिल भए । एउटा दृश्यमा फसे । विवाहित पत्नी त्यागेर त्यही वेस्यासंग सम्वन्ध भै पुत्र जन्म्यो । श्री हरिले वैकुण्ठबाट योजना बनाए । तपस्वी साधु पठाए । वृन्दावन जाने बाटामा साँझ वास बस्दा भावी सन्ततिको नाम नारायण राख्न लगाएर ! भगवान्ले योजना बनाएको असफल हुने कुरो थिएन । *अन्त्ये नारायणः स्मृति* भन्ने हिसावले अजामिलको उद्धार भयो ।

एउटा साधारण भक्त रहेछ । उसले एकपटक रामको नाम लिएछ । उसको मृत्यु भएछ । पापी भएकाले यमलोक पुऱ्याइएछ । पाप धेरै, पुण्य कम रहेछ । यमराजले सोधेछन्, पाप पैले कि पुण्य पैले भोग्ने? उसलाई थाहा भएछ मेरो पुण्यको हिसाव यहाँ मिल्ने निश्चित छ । उसले यमराजलाई भनेछ, मलाई केही थाहा छैन । राम नामको मूल्य कति हो? हिसाव देऊ । यमराजसंग राम नामको हिसाव रहेनछ । यमराजले उसलाई बोकेर ब्रम्हलोक पुऱ्याएछन् । राम नामको हिसाव चुक्ता गर्न । ब्रम्हाजीलाई गाह्रो परेछ । ब्रम्हाजीले बोकेर पुऱ्याएछन् शिवलोकमा । शिवजीलाई पनि यो कुरा स्पष्ट पार्न गाह्रो परेछ । वैकुण्ठका श्री हरि समक्ष सोध्न आफैले बोकेर लगेछन् त्यसलाई । शिवको काँध चढेर आएको भक्त साँच्चै परम भक्त रहेछ भनेर भगवान्ले उसलाई सदा सदा आफ्नो पार्षद

बनी वैकुण्ठमै रहन भनेछन् । ब्रम्हाजी, शिवजी जिल्ल परेछन् ।

"यद् गत्वा न निवर्तन्ते तद् धाम परमं मम" जहाँ पुगेपछि पुनः फर्कनु पर्दैन त्यो धाम मेरो हो, भगवान्ले यही भन्नु भएको छ । नामैले गजेन्द्र तऱ्यो । तलाउमा ग्राहको गांस हुँदा उसका परिवारले छोडि दिए । धेरै संघर्ष गऱ्यो ग्राहबाट छुट्न । अन्तमा कमलको पात टिपेर हे भगवान् ! अव मैले सकिन, उद्धान गर भन्यो । भगवान् त्यहाँ पुगेर ग्राहबाट गजेन्द्रलाई मुक्त गरिदिनु भयो । प्रश्न उठ्छ गजेन्द्रको शत्रु ग्राह पैले तऱ्यो किन? अघि हुहु नामको गन्धर्व थियो श्राप पऱ्यो उसलाई ! भक्तको स्पर्श पछि मुक्त हुने वरदान प्राप्त गरेको थियो । उसले भक्त देख्यो तान्न गयो । गजेन्द्रलाई मुक्ति दिन गएको भागवानले पैले ग्राहलाई तारिदिनु भयो । पुतना पैले नै तरी यशोदा भन्दा, देवकी भन्दा । विष लिएर जाने व्यक्तिलाई अमृतत्व प्रदान गर्ने भगवान् दयालु छ । वेदले *'अमृतत्वेन गम्यात्'* भनेको छ । भक्त र भगवान्मा फरक नै छैन ।

आरामको नाम राम हो । लक्ष्य प्रति निश्चित हुनेको नाम लक्ष्मण हो । वैराग्यको नाम लक्ष्मण हो । तुकारादि तुरीय अवस्था राम हो भने लकारादि वैराग्यको नाम लक्ष्मण हो, सीकारादि भक्तिको नाम सीता हो । ज्ञान, वैराग्य र भक्तिको त्रिवेणी नै जीवन हो, शरीर हो । शरीर ३ अक्षर, तुलसी ३ अक्षर, प्रयाग ३ अक्षर, मानव ३ अक्षर । मानव नै इश्वरको सर्वश्रेष्ठ गहना हो । स्वर्गका देवता पृथ्वीमा जन्मन चाहन्छन् कारण यहाँ स्वर्गमा नपाइने अनुपम वस्तु प्राप्त हुन्छ । सुधा पान मात्र सधैं फिका हुन सक्छ ।

नाममा रमाउनेको नाम राम हो भने जहाँ आकर्षण हुन्छ त्यो कृष्ण हो । कर्ष् धातुबाट कर्षण अर्थात् कृष्ण शव्द निर्माण भएको छ । राम र कृष्ण हाम्रा दुई आँखा हुन् । पुतनालाई आकर्षण गर्ने कृष्ण जगद् गुरु हुन् । उनलाई 'कृष्णं वन्दे जगद्गुरुम्' भनिन्छ । पत्नी हरण गर्ने रावणलाइ रामले गोलोक दिए । आर्त पुकारबाट भगवान् प्राप्ति हुन्छ । पुतना, कंस, रावण जस्ता पराक्रमी हामी छैनौ । हामी साधारण, आर्त भक्त हुन सक्छौं, कुब्जा, सवरी, गोपिनी जस्तै !

भगवान् भक्तको रक्षक हो । रक्षागर्नु उसको कर्तव्य हो । एकपटक वामन अवतार भएर भगवान् वलिको दरवारमा भिक्षार्थी भै जानुभयो । वाम् पुड्के छाता ओढेको, निकै राम्रो बालक ढोकामा आउँदै गरेको देखेर वलिपुत्री रत्नमालाले अट्टालीबाट भगवान् प्रति आँखा जुधाई । छोराको रुपमा हेरी उसले । भक्तको प्रार्थना तत्कालै सुन्यो भगवान्ले । भगवान्ले मन मनै वचन दियो । यो पटक होइन द्वापर युगमा केही समय छोरो बनिदिउँला । पछि उ पुतना भएर जन्मी, भगवान्ले छिट्टै

उद्धार गरिदिए । त्यसैले भक्त र भगवान्मा त्यति फरक छ केवल भगवान् सर्वैतिर छ भक्त दूर्लभ छ । भगवान् त सर्वव्यापी छ । हिजो हामी थिएनौं, भगवान् थियो । आज हामी छौं भगवान् पनि छ, भोलि हामी नहुन सक्छौं उ रहिरहन्छ । ऊ नित्य छ, शास्वत छ, अविनाशी छ । त्यसैले ऊ अव्यय हो ।

भक्तको ऋण भगवान्ले चुकाएरै छाड्छ । एक पटक इन्द्रलाई सत्ताको घमण्ड भयो । गौतम पत्नी अहिल्या गमन गर्न गए । शक्तिले उन्मत्त इन्द्रले चन्द्रमालाई साक्षी लिएर गए, गौतम अहिल्याको पर्ण कुटीमा ! मध्यरात्रिको समय गौतम सन्ध्याकोलागि गंगामा गएका थिए । गौतमको भेष गरेर अहिल्याको सतीत्व हरण गरेर इन्द्र फर्कदै थिए । गौतमले थाहा पाए, साक्षी बस्ने चन्द्रमालाई श्राप गरिदिए । इन्द्रका जीउमा हज्जारौ योनिहरु भए । पत्नी शिलामा परिणत भइन् । भक्तलाई उद्धार गर्न तयार भगवान् रामले ताडका वध गरी फर्कदा गुरु विश्वामित्रका आदेशमा पाउ स्पर्श गरिदिंदा अहिल्या शिलाबाट मुक्त भइन् । अहिल्याको गौतम पतिदेवका साथ पुनः मिलन भयो । भगवान्का स्पर्शले उनी दोष मुक्त भैसकेकी थिइन् ।

पतीतलाई पावन बनाउँदा भगवान्को नाम पतीतपावन बन्यो । राजाका पुत्र राजाराम, सीताका पतिदेव सीताराम आदि आदि नाम थपिंदै गयो । रामको जन्मकालमा चन्द्रमाले आई स्तुती गरे हे प्रभु जन्म लिला हेर्न पाइन । सूर्य वंशमा मध्य दिनमा हजूरको जन्म भयो । माता कौशल्याको गर्भबाट धर्तीमा अवतार लिएको संयोग मैले हेर्न पाइन । भगवान्ले भनिदिए, एक युग पर्ख, द्वापरमा म रातमा अवतार लिन्छु । मध्यरात कृष्णाष्टमीमा, तिमीले रात्रिमा धोको पुग्ने गरी हेरौला । चन्द्रमाले आफू पर्खन नसक्ने अनुनय विनय गरे । भगवान्ले आदेश दिए । मेरो मस्तकमा आइ बस । रामको मस्तकमा बसेपछि भगवान्को नाम केवल राम मात्र भएन अव रामचन्द्र हुन पुग्यो । भक्तले केवल राम मात्र भनी पुकार्दा नाम अधुरो हुने भयो, अतः रामचन्द्र भनी पुकार्न थालियो ।

हर्ष, सुख, उदारता, आनन्दको नाम अनि उल्लासको नाम भगवान् हो । इश्वरलाई परमानन्द दाता भनिन्छ । सुख खरीद गर्न सकिन्छ, आनन्द खरीद गर्न सकिन्न । रात खरीद गर्न सकिन्छ, निद्रा सकिन्न । आनन्द पछि प्राप्त हुने परमानन्द भनेको इश्वर प्राप्ति हो । भक्त र भगवान् जीव र शिवको मिलन हो । मदिराले हर्षित हुनु भन्दा भगवान्को नाम लिएर हर्षित हुन सके जीवन धन्य र कृपापूर्ण बन्न सक्छ ।

महादेव, महादेव महादेवऽति यो ब्रुयात्
एकाभ्यां मुक्ति माप्नोति द्वाभ्यां शंभु ऋणी भवेत्
"श्री कृष्णार्पणमस्तु"

मानव शरीर सकारात्मक सोच र दीर्घ जीवन

वायुर्यमोग्नि वरुणः शंशाङ्कः प्रजापति स्त्वं प्रपितामहश्च
नमो नमस्ते ऽस्तु सहश्र कृत्वः पुनश्च भूयो ऽपि नमो नमस्ते

आयु बृद्धि गर्न सदैव सकारात्मक सोच आवश्यक छ । एक पटकको कुरा हो । श्रीकृष्णले दूर्योधन र युधीष्ठीरलाई बोलाएर भन्नुभयो । जाऊ तिमीहरु सबै तिर घुम । एक-एकवटा डायरी लिएर । संसारमा राम्रा कुरा र नराम्रा कुरा सबै टिपेर ल्याओ । दुवैजना डायरी लिएर संसार भ्रमणको लागि निस्के । युधीष्ठीरको डायरी रित्तै फर्क्यो, दूर्योधनको डायरी पनि खालि रहेछ । श्रीकृष्णले सोध्नु भयो । के के टिपियो त ?

युधीष्ठीरले भने- "संसारमा नराम्रो कुनै कुरा भेटिएन, त्यसैले कति टिप्नु, यो डायरीमा नअटाउने भयो । यसै फर्के ।"

भगवान्ले दूर्योधनलाई सोध्नु भयो-तिम्रो डायरी त टन्नै होला कि?

दूर्योधनको उत्तर यस्तो थियो- मेरो हालत पनि उस्तै छ । तर फरक के छ भने मैले संसार घुम्दा राम्रो हेर्न लायक कुनै देखिन म आफू ठीक छु, राम्रो छु, अरुको विषयमा लेखूं भने यी डायरीमा नअटाउने भयो, त्यसैले खालि नै छ ।

राम र रावणको राशि एउटै थियो तर सोच फरक थियो । दूर्योधन र युधीष्ठीर फरक फरक भावनाका पात्रहरु हुन् । सदैव उपकार, दया, स्नेह र करुणाको भाव राख्न सकेमा जीवनमा अरु पुण्य गरिरहनु पर्दैन । ठूला यज्ञ, तप, व्रत, को पुण्य केवल सकारात्मक सोचले नै प्राप्ति हुन्छ । मित्रता अभिमानीसंग गर्ने होइन, मूर्खसंग होइन, क्रोधी, नीच, कृतघ्न, छलीसंग होइन । इश्वर भक्त, दयालु, कृपालु, कृतज्ञ, निराभिमानी, धार्मिक, सकेसम्म जितेन्द्रीय म को अभिमान नरहेको व्यक्तिका साथ मित्रता गाँसिए मित्रता दिगो नै रहन्छ र परमेश्वर प्राप्ति सम्म पुगिन्छ पनि !

व्यक्तिको स्वभाव सदैव चिन्तनशील हुनु जरुरी छ । शान्त हुन जरुरी छ । समुन्द्र शान्त रहन्छ, खहरेहरु गडगडाउंछन् । भगवान्का लीला अवतार, गुणानुवाद, उनको

व्याख्या, रुपको स्मरण गर्नाले सोच सकारात्मक हुन्छ । मृत्यु पछि स्वर्ग खोज्नु भूल हो । स्वर्ग आफ्नै वरिपरि रहन्छ । स्वयं प्रतिको भावना जाग्नु भनेको स्वर्ग हो । सबै प्रतिको भावना जागरण हुनु भनेको स्वर्ग प्राप्ति हो । कर्म प्रति विश्वास, उद्यमी, परिश्रमी, सरलता, सरसता व्यक्तिका गहना हुन् । रुप राम्रो भएर हुन्न । स्वभाव राम्रो चाहिन्छ । चिन्तन असल चाहिन्छ । कुब्जा ३ ठाउँमा भाचिएकी थिई, सवरी पनि रुपले राम्री होइन । सरलता, सादा जीवन, उच्च विचार व्यक्तिका आभूषण हुन् । गहना गुरियाले व्यक्ति राम्रो हुन्न, न पोशाकले नै !

सत्संगबाट मनको जलन शान्त हुन्छ । आगोमा दाउरा वा घीउ हालेर आगोको तातो पनामा कमी आउँदैन । अम्मलबाट मन शान्त पार्न खोज्नु मूर्खता हो । अम्मलले नसालाई क्षणिक शिथिल तुल्याउने मात्र हो । परम शान्तिको लागि इश्वरीय सोच हुनै पर्छ । हाम्रा शिव पार्वतीको स्थल हिमाल हेर्न विदेशीहरु किन आउछन् ? केही समय भएपनि आनन्दित हुन्छन् । मन मोहक दृश्यहरु हेरेर मात्र पनि उनीहरुले परम शान्ति प्राप्त गर्छन् । त्यसको अमीट छाप लामो समय सम्म रहिरन्छ । । कुधन हुनु भन्दा निर्धन हुन राम्रो । सहिष्णुता अर्को गहना हो । जुवा, मदिराको सेवनले शान्ति बाँड्नु मान्छेको भूल हो, यथार्थ अर्कै छ । व्यापार भन्दा उद्योग राम्रो हो । हाम्रो जस्तो मुलुक जहाँ उत्पादन न्यून छ । व्यापारबाट क्षणीक लाभ होला, दीर्घ लाभको लागि उद्यमशीलताको खाँचो छ । धर्म र लाभ त्यही हो जसले दीर्घ समय पछि लाभ प्राप्त गर्नेगरी लगानी गर्छ । लगानी, रोजगारी विकासका पूर्वाधार निर्माणले व्यक्तिलाई मात्र लाभ हुने होइन समाज र राष्ट्रलाई पनि हुन्छ । वित्तीय सन्तुलनमा राम्रो भूमिका खेलेको हुन्छ । पसीनाको कमाईले पुण्य दिलाउँछ ।

मान्छेको आर्जनमा शत प्रतिशत हक रहन्न । १० प्रतिशत हक इश्वरको हुन्छ । त्यो दानमा, पुण्यमा, धर्ममा, सामाजिक सेवामा लगाउँनु पर्छ । बाँकी ९० प्रतिशतमा आफ्नो हक हुन्छ । दान, पुण्य केवल कुश पानीले संकल्प गरेर मात्र हुन्न । हाम्रो मुलुक गरीव छ, चाहेको दान पुण्य गर्न हामी सक्तैनौं । विदेशीले अविकसित मुलुकहरुका लागि अर्वौं मात्र होइन खर्वौं डलर किन हालेका होलान् ? भोग भूमिका जन्मिएर पनि योग भूमिहरुमा लगानी गरेर उनीहरु परत्र सपार्न चाहन्छन् । हाम्रो जस्तो टिको लगाएर दिने दानमा उनीहरु सीमित छैनन् उनीहरुको उदारता फरक छ । असल नागरिक तयार गर्न राष्ट्रले नैतिक शिक्षामा बल दिनुपर्छ । हाम्रो राष्ट्रमा नैतिक शिक्षाको कमी हुँदै गएको छ । विगतका दिनहरुमा राष्ट्रले यस अघि कहिल्यै नभोगेको दुःख भोग्यो । यसको मूल कारण हाम्रो गरीवी हो, हाम्रो नैतिक शिक्षाको कमी हो ।

मिसावट, कुअन्न, बासी सडे गलेको सामान, खाद्यान्नको विक्रीवितरणबाट वंशलाई समेत दोष लाग्छ । *"नीतिले कमाऊ, रीतिले बाँच, प्रीतिले बाँच्न देऊ"* यो हाम्रो चिन्तन हो, पुर्खाको चिन्तन हो । पैसा त यसै आउँछ तर अरुको दिल हंसाएर लिन सक्नु राम्रो हो । लक्ष्मीका २ रुप छन् । लक्ष्मी र अलक्ष्मी । अलक्ष्मी भित्रिदा दुःख हुन्छ । ऋण चुक्ता नगरी संसारबाट बिदा लिन सकिदैंन । हामी यात्री हौं यो संसारको ! यात्रामा थुप्रै संग जान पहिचान हुन्छ । रातमा संगै बसिन्छ एकै ठाउँमा, भोलिपल्ट यात्रुहरु आ-आफ्ना गन्तव्यतिर लाग्छन् । बाटाको पाटी हो संसार । *"दया हो पृथ्वीको भव जलधिको मुख्य तरणी"* कविहरु यसरी व्यक्त गर्छन् संसारलाई ।

जनक, दुष्यन्त, भरत चरित्रबाट हामीले हाम्रो समय, शक्ति, सम्पत्ति गलत कार्यमा प्रयोग नगर्न प्रेरित गर्छ । यो सूत्रात्मक छ । सुतेर निद्रा जितिदैन, आशक्तिले भोग वृत्ति छुट्दैन । धर्ममा दया जरुरी छ, रुपमा दया जरुरी छ, आत्मामा दया जरुरी छ । महाभारतमा दयाका ५ खानिहरु छन् । नकूल नियम हो ऊ दयाको मूर्ति हो । सहदेव रुप हो, रुपमा दया हुन जरुरी छ । अर्जुन आत्मा हो, आत्मामा दया जरुरी छ, भीमसेन बल हो, बलमा दया जरुरी छ । युधीष्ठीर त धर्मको प्रतीक नै भए । धर्मनीति नभएको शिक्षाले क्लेष गराउछ । क्लेष रहुन्जेल व्यक्तिको उत्थान पनि हुन्न राष्ट्रको पनि हुँदैन । निर्विकार हुनु जरुरी छ ।

सत्य हराउँदा दया हराउछ । दूर्योधन र दुशासनको फन्दामा पर्दा कृष्णाकी सखा, पाण्डवकी कूलवधु, द्रुपदकी पुत्री, अयोनिजा धृष्टद्युम्नकी बहिनी, इन्द्रकी प्रतिमूर्ति स्वरुप पांडवकी पत्नी द्रौपदीको वेइज्जतको प्रयास भयो । सत्य हराउँदा दयाका मूर्ति विदुरको सुनुवाई भएन । तीर्थ यात्रा तिर लागे उनी । जीवनको ३५ वर्ष समय तीर्थाटनबाट व्यतीत गरे उनले ! धृतराष्ट्रसंग कुरा मिलेन, दाजु भएर के गर्ने ?

लोभले बुद्धि हराउँछ, बुद्धि हराएपछि विवेक हराउँछ । बुद्धि र विवेक हराएपछि लज्जा हराउँछ । लज्जा नभएपछि धर्म नष्ट हुन्छ । धर्म नष्ट पछि सत्य हराउँछ । असत्यको विजय हुन्छ । महाभारतमा त्यही भएको हो । *"धर्म संस्थापनार्थाय संभवामि युगे युगे"* धर्म स्थापनाका लागि पटक पटक इश्वरले अवतार लिए । महाभारतका भीष्म लोभका प्रतीक हुन् । उनमा पनि कुअन्नको प्रभाव परेको थियो । द्रौपदीको वस्त्रहरण हुँदा भीष्मले केही बोल्न सकेनन् । पछि अर्जुले सरशैयामा सुताएर घायल बनाएपछि धर्मनीति, राजनीति, कुटनीति आदि शिक्षा दिए भीष्मले । द्रौपदीले धर्मनीति उनीबाट सुन्दा औंलो ठड्याइन् । मेरो वस्त्र हरण हुँदा, रजस्वलाका बखत तपाई पनि हुनु हुन्थ्यो, किन नबोलेको? भीष्मको जवाफ आयो- द्यूतराष्ट्र, दूर्योधनहरुको कुअन्न मेरो

रगतमा थियो । अहिले तिम्रा पति अर्जुनले त्यो रगत बाहिर पठाएका छन्, सर शैयामा छु । कुअन्नको रगत सकिएकाले तिमीलाई शिक्षा दिन हिम्मत बढेको हो । दूर्योधन असत्यको प्रतीक हो, असत्यमा क्रोध बसेको हुन्छ ।

प्रेम धर्मको प्रतीक हो । कटुता, इर्श्या र द्वेषलाई मित्रता र शान्तिले विजय गर्दा समाज असल रुपमा निर्माण हुन्छ । *"आशाहि परमो दुःखं निराशा परमं सुखं ।"* रुने ३ नियम छन् । ठूलासंग रोए ठूलाको इज्जत जान्छ । सानासंग रोए आफ्नो इज्जत जान्छ । रुने बराबरी संग हो । आफ्नो बराबरी कोही हुन्न । रुपमा, बलमा, उमेरमा, शक्तिमा, दानमा, पुण्यमा, प्रतिष्ठामा, अध्यात्ममा, केही न केहीमा आफ्नै परिवारमा पनि अन्य व्यक्तिहरु ठूला वा साना हुन सक्छन् । इश्वर मात्र एकमात्र बराबरी हो । त्यो आफ्नै आत्मामा स्थित छ । *"इश्वर बस्तछ गहिराइमा खोजी हिड्छौं कुन पुर?"* सकारात्मक र शास्त्रीय चिन्तन शस्त्र विद्या भन्दा अधीक बल शाली हुन्छ । संसारको विजय सत्यमै हुन्छ । असत्यमा क्षणीक लाभ भए पनि परम सत्य दीर्घ समय बाँचिरहन्छ ।

यत् प्रातः संस्कृतं चान्नं सायं तच्च विनश्यति
सा रसा परि संपुष्टा का एका नाम नित्यदा

"श्री कृष्णार्पणमस्तु"

मानव शरीर संयोग र वियोगको रामकहानी

माता रामो मत् पिता रामचन्द्रं
स्वामी रामो मत्सखा रामचन्द्रं
सर्वस्वंमे रामचन्द्रं दयालु
नान्य जाने नैव जाने नजाने

कुरा झण्डै साढे १२ लाख वर्ष अघिको हो । "चिन्तन" जति पुरानो त्यति राम्रो ! ४० वर्ष अघिको शुद्ध गाईको घ्यू पाइएमा त्यो ओखति हुन्छ । हड्डी भांचिएको ठाउँमा प्लाष्टर हुन्छ । तर पुरानो घ्यू खाएमा अस्पताल जानु पर्ने हुन्छ । मुख्य कुरा प्रयोगको हो, कुन कुरा कसरी प्रयोग गर्ने भन्ने मात्र !

राजर्षि जनक यज्ञकोलागि अन्न लिन स्वर्ण हलोले भूमि जोत्दै थिए । अयोनिजा कन्याको उदय भयो, नाम रह्यो जानकी, उनै हुन् सीता ! राजदरवारमा सीतालाई कुनै कुराको कमी थिएन । बाबुको प्राण भन्दा प्यारी छोरी थिइन् उनी ! अनेकौ दासीहरु तैनाथ थिए उनका ! धाई, सुसारे अनेकौ थिए । सीता किशोरी थिइन् । एक दिन वगैंचाका रुख मुनि आफ्ना सुसारेका साथ सीता आनन्दमा रम्दै थिइन् । वृक्षको टोड्काबाट एक जोडी सुगा कराए । ती भाले पोथीका जोडी थिए । पोथी सुगाले भन्दै गई - महाराज जनककी राम्री छोरी छिन् । यिनी अहिले किशोरी छिन् । यिनी लक्ष्मी स्वरुपा हुन् । भावी दिनमा यिनको विहे हुन्छ रामसंग ! अयोध्याका प्रतापी राजाका ४ छोरा छन् । ती मध्ये सर्वश्रेष्ठ धर्नुर्धारी, वीर, लामा हात पाउ भएका, असाध्यै राम्रा जेठा छोरा राम हुन् । ती बुद्धिमानी छन्, चतुर छन्, निपुण छन् । यो जगतका उनी पिता स्वरुप छन् । भाईहरु त्यत्तिकै राम्रा छन् ।

महाराज जनकले सीता स्वयंवरका लागि संसारलाई निम्तो दिनेछन् । वीर, योद्धा जसले शिवधनु उठाउँन सक्छ त्यसलाई सीतासंग विहे गराइनेछ । यो कार्यमा संसारका चक्रवर्ती राजा महाराजाहरु आउनेछन्, कसैको वुता चल्दैन धनु हल्लाउने ! दशरथ पुत्र राजारामले त्यो धनुलाई सहजै ३ टुक्रा पारिदिनेछन् । सीताको विहे उनैसंग हुनेछ । राम र सीताको जोडी विछट्टै राम्रो देखिनेछ, आदि आदि ।

सीताले सबै कुरा सुनिन् । किशोरी समय, आफ्नो भावी पतिका बारे, भावी जीवनकाबारे सपना जत्तिकै बताइरहेछ सुगाले ! उनी अचम्मित भइन् । जीवनबारे बुझ्ने थप जिज्ञासा लाग्यो । सुगाले बताएको सीता मै हुँ सीताले भनिन्- को हो? अगाडि आऊ, पालेर राख्छु, मिठा खानेकुरा दिन्छु, जिन्दगीभर साथमा राख्छु, छिटो आऊ, तल आऊ" ।

पोथी सुगाले भनी-"हामी रानीका अगाडि बस्न लायक छैनौं" । हामी वनचर हौं । स्वच्छन्द छौं, आकाशमा उड्छौं, तिमीहरुको बन्दी जीवन हामीलाई काम छैन । भो आउदैनौं !

सीतालाई जंग चल्यो, जसको बगैचामा हुर्केको छ, उसैको फूर्ति कत्रो? उनले सुसारेहरुलाई आदेश दिइन्- पक्रेर ल्यायो, समात, छिटो... सुसारेहरुले सुगाको जोडीलाई समाते ।

सीताले भनिन्- तिमी आजदेखि मसंग बस्ने, म पाल्छु ।

पोथी सुगाले भनी-"हुँदैन", म गर्भिणी छु, जंगलमा बच्चा पाउँछु, हुर्काएर फर्केर आउँछु, त्यति बेला सम्म छाडिदेऊ, विन्ती ! छाडिदेउ न हैं !

सीताले मानिनन् । यो उराठलाग्दो ठाउँमा मैले बच्चा कसरी जन्माउनु? भैगो, वरु प्राणै छोडी दिन्छु । तर सीते सुन्, एउटा श्राप दिन्छु । तँ पनि म जस्तै गर्भिणी भएका वखत तेरा पतिले छोडून् । जंगलमा तेरो बास होस् । यत्तिकैमा प्राण त्याग गरी त्यो पोथी सुगाले, छटपटाएर !

भाले सुगा पनि छटपटियो, उसले आफ्नी प्यारी पत्नीको विछोड सहन सकेन । उसले पनि प्राण छोड्ने विचार गर्‍यो ।

भाले सुगाले पनि प्राण छोड्दै भन्यो- हे सीते ! तिमी र तिम्रो पतिका बीच वियोग गराउछु म !

दैवलीला के गर्ने? सीता हेरेको हेर्‍यै भइन् ।

अन्त्यमा त्यही भाले सुगा धोवी भएर जन्मने विचार गर्‍यो ।

नभन्दै जनकको सभामा वीर राजा, महाराजाहरु उपस्थित भए । अयोध्याबाट

राम, लक्ष्मण, भरत, शत्रुघ्नहरु जस्ता वीर सूर्यवंशीहरु पनि उपस्थित भए । साथमा गुरु हुनु हुन्थ्यो । कसैले शिवधनु हल्लाउन सकेनन् । गुरुको आदेशले रामले त्यो धनु टुक्रा टुक्रा पारिदिनु भयो । सीताको स्वयम्वर हुने बेला भयो । वरमाला लिएर सीता उभिइन् । सीता रामको जोडी अनौठो थियो । अग्ला रामलाई माला पहिराउन असजिलो भयो । लक्ष्मणले गएर गोडा ढोग्न लाग्दा रामले किन? भन्दा रामको शिर तल तिर निहुर्‍यो । यही मौकामा सीताले वरमाला पहिर्‍याइ दिइन्, भाइको सहयोग कस्तो?

रघुकुलका मालिक रघुपति, राघवेन्द्र सरकार राघव, अयोध्याका चक्रवर्ती राजाराम, अहिल्या पतीतलाई पावन बनाएकोले पतीत पावन, सीतासंग विहे भएकोले सीताराम । त्यसैले भक्तहरु गाउँछन् *"रघुपति राघव राजा राम, पतीत पावन सीताराम ।"*

भाइहरुसंग उर्मिला, माण्डवी र श्रुतिकिर्तिको विहे भयो । कैकयीले वर थांती राखेकी थिइन् । मंथरा अग्रसर भई, रामको वनवास र भरतलाई राजा भनेर ! यही पिरलोमा राजा दरशरथको अन्त्य भयो । राम, सीता, लक्ष्मण जंगल गए । असुरहरुलाई सखाप पारे । सीताले स्वर्ण मृगमा आँखा गाढिन् । ज्ञान झुक्कियो- ज्ञान लम्कियो- नक्कली मृगतिर, ज्ञानको अभावमा वैराग्य (लक्ष्मण) टिक्न सकेन, ऊ पनि पछि लाग्यो । चित्रकूटमा भक्ति (सीता) एक्लै परिन् । राक्षस रावणले हरेर लग्यो । रामले लंका विजय गरे । ११ हजार वर्ष सम्म राम राजा भए अयोध्यामा ! एक पटक जन गुनासो सुन्न परिचरहरुलाई पठाउँदा धोवी भन्दै रहेछ- आफ्नी स्त्रीलाई म राम जस्तो हैन, अर्काले लगेकी पत्नी घरमा भित्रयाउने ! अघि श्राप गर्ने भाले सुगा त्यही थियो । परिचरहरुले रामलाई जन विचार भनिदिए । सीता गर्भिणी थिइन् । जंगलतिर जाने सोख आयो । रामले हुन्छ भन्ने आदेश दिए । सीतालाई वाल्मीकि आश्रममा पुर्‍याइयो । त्यहीं उनले २ छोरा पाइन्, लव र कुश वीरका पुत्र वीरै थिए । सीताको अभावमा रामले स्वर्ण शालिक राखेर यज्ञ समापन गरे । घोडा छोड्दा लव कुशले समाते । युद्ध चर्कने देखियो । सीताले रोकिन् । अन्त्यमा "फाट् धर्ती दुई अन्तर" सीताको समय सकियो । धर्ती पुत्री धर्तीले बोलाई सकेकी थिइन् ।

धर्ती फाट्यो । पृथ्वीकै गर्भमा सीता लीन भइन् । राम फेरि विरहमा परे । मानव जीवन संयोग हो, मानव जीवन संयोग मात्रै होइन वियोग पनि हो । घटनालाई कसरी लिने त्यसमा निर्भर पर्दछ ।

एक पटकको कुरा हो । राजर्षी जनक वेदान्ती मर्ममा प्रवचन गर्दै थिए । भीड

ठूलो थियो । दुई साधुहरु आएर प्रवचन स्थलमा बसे । जनक प्रवचनमा व्यस्त थिए । को आयो को गयो पत्तो थिएन । काखमा २ युवती आएर बसेछन् । धारा बाहिक प्रवचन हुँदै थियो । दुई साधुले कुरा काट्न थालेछन् । यी ढोंगी रहेछन्, दुई तरुनी काखमा राखेका छन्, यस्ताले के वेदान्ती धर्म सिकाएका !

बेलुकी प्रसाद बाड्ने बेला भयो । दुई साधुले प्रसाद लिन मानेनन् । हामी फर्कन्छौं, भोलिदेखि आउदैनौं भने । राजा अचम्मित भए । कुरा बुझेछन् अघिको । राजाले ती दुई साधुलाई त्यहीं बस्ने आदेश दिएछन् । साधुहरु राति त्यही बसे । भोलिपल्ट विहानै २ कचौरा सर्स्यूको तेल हातमा लिएर जनकपुर पुरै घुमेर आउन आदेश दिइयो । तेल हल्लनु, पोखिनु हुँदैन । पछाडि सेनाहरु हुनेछन् । पोखियो, छचल्कियो भने गोली हान्नेछन्, इहलीला समाप्त हुनेछ ।

राजाको आज्ञा मानियो । त्यहाँ साधुहरुलाई भनिएको थियो । रुखका पातहरुले के बोल्छन्, गाईहरुले के भन्छन्, कुन रंगका कति बस्तुहरु छन्, सवै वर्णन गर्नुपर्छ । यस्तै यस्तै आदेश थियो । दुई साधु गए हातमा तेलको कचौरा लिएर ! साँझ फर्किए, तेल पोखिएला भन्ने डरले बाहिर उनीहरुले केही देखेनछन्, हेरेनछन् । जनकले सोधे "के-के देखियो त ?" साधुले भने-"केही देखिएन" । केवल अगाडिको बाटो, साथको तेल अनि कचौरा बस् त्यत्ति हो ।

हिजोको उत्तर अव आयो । म हिजोको प्रवचन गर्दै थिएँ । साथमा को आयो, गयो पत्तो भएन । साधुहरुले उत्तर बुझे, माफी मागे, विदा भए । चिन्तनमा लागेपछि वाहिरी संसार केही देखिन्न । स्वध्याय गर्दा गर्दै भित्र रमाइलो हुन्छ, एक्लो भएपनि बाँच्न र हाँस्न सकिन्छ, बस् !

राम तिम्रो संझना कहिल्यै नछुटोस्
श्याम तिम्रो सम्झना कहिल्यै नछुटोस्
मर्ने वेला प्राण कण्ठ आउँदासम्म पनि
जप्न सकूं तिम्रो नाम राम श्याम भनी

"श्री कृष्णार्पणमस्तु"

पुराणका विविध नाम र भगवान्को श्रीविग्रह

सच्चिदानन्द रुपाय विश्वोत्पत्यादि हेतवे
ताप त्रय विनाशाय श्री कृष्णाय वयं नमः

मानव शरीरले सधैं सत् स्वरुप, चित् स्वरुप, आनन्द स्वरुप व्रम्हाण्डको उदयको कारण र कर्ता स्वरुप भगवान् श्रीहरिको स्मरण गर्नु उत्तम हुन्छ । भगवान् सत्य छ, त्यसैले भागवतको पहिलै श्लोकमा *"सत्य परं धीमहिः"* भनिएको छ । जतिवेला संसार थिएन, भगवान् थियो, अहिले संसार छ, भगवान् पनि छ, भोलि संसार नहुन सक्छ तर सत्य स्वरुप भगवान् चीर स्थायी रहन्छ, त्यसैले शास्वत र नित्य छ ऊ ! जीव अनित्य छ, शरीर अनित्य छ । जीवनमा ३ किसिमको ताप भई रहन्छन् । आध्यात्मिक, आदिदैविक र आधि भौतिक । भूत, भविष्य र वर्तमानको पीडा, चिन्ता, आधि, व्याधि, जरा, बुढ्याई आदिले शरीरलाई सताइरहेको हुन्छ । सत्चित्, घनश्याम, श्रीका पति सर्वेश्वर, समय, काल, परिस्थिति भन्दा पर छ र उसकै अधीनमा साहा जीव र व्रम्हाण्ड अडेको छ ।

पुराण मुख्य १८ छन् । ४ लाख श्लोक छन् । देवलोकमा भनिने पुराणका १ अरव श्लोकहरु छन् । शास्त्रहरुमा पुराणलाई अधीक महत्व दिइएको छ । पुराण साँच्चै ईश्वरको श्री विग्रह रुप हो । सूर्यले संसारलाई प्रकाश दिए झैं हृदयाकाशको अन्धकार अनि मलीनतालाई पुराणहरुले नाश गर्छन् ।

यथा सूर्य वपुर्भूत्वा प्रकाशाय चरेद्वरि । सर्वेषां जगतामेव हरिरालोक हेतवें ॥
तथैवान्तेः प्रकाशाय पुराण वयवो हरिः । विचरेदिह भूतेषु पुराणं पावनं परम् ॥

पुराण वेदको सार हो । नित्य वेद अध्ययन संभव छैन । पुराणहरुमा धर्म, अर्थ काम मोक्ष ४ विषयमा स्पष्ट निरुपण गरिएको हुन्छ ।

धर्मस्य ह्यापवर्गस्य नार्थो', र्थायोपकल्पते नार्थस्य धर्मेकान्तस्य कामो लाभाय हि स्मृतः
कामस्य नेन्द्रियप्रीतिर्लाभो जीवंत यावता जीवस्य तत्व जिज्ञासा नार्थो यश्चेह कर्मभि :

श्री मद्भागवत् प्रथम स्कन्ध । अ-२

धर्मको फल हो संसारको बन्धनबाट छुट्टी मिल्नु । सांसारिक सम्पत्तिको सफलता भनेको त्यसबाट धर्मको अनुष्ठान हुनु हो । भोग तृप्ति कहिल्यै पुरा हुन्न । भगवत चिन्तन परम पद हो । पुराणहरुले यही बताउँछन् । वेद झैं पुराण अनादि छ । पुराणका रचयिता स्वयं इश्वर हुन् । पुराण ब्रम्हाजीको चिन्तन हो । मानिसको आयु क्षीण हुँदै गएकाले यसका श्लोकहरुलाई घटाइएका हुन् । हरेक द्वापर युगमा व्यास भएर यसको रचना हुन्छ । अहिले हामी २८ औं कलियुगमा छौं । यस अघि यो युग २७ पटक व्यतीत भैसकेको छ । छान्दोग्योपनिषद्का अनुसार इतिहास, पुराण भन्नु पाँचौ वेद हो । रामायण महाभारत क्रमशः महर्षि वाल्मीकि अनि व्यासको रचना हुन् । पुराण भन्दा यी प्राचीन छन् । उपनिषद् र वेदको जानकारी राख्नेले पुराणको ज्ञाता हुनु जरुरी छ । पुराणको विशेष ज्ञाता हुनु भनेको सवै विषयको ज्ञाता हुनु हो । वेदमा सामान्य ज्ञान हुन्छ, पुराणमा विशेष ज्ञान हुन्छ । पुराणको विशिष्ट ज्ञानले जीवन र जगतबारे सूचनाहरु सम्प्रेषण गर्न सजिलो पर्छ । उपनिषद्मा ईश्वरको सगुण साकार रुप वर्णन गरिएको हुन्छ । पुराणहरुमा सगुण र निर्गुण सवै वर्णन गरिएको हुन्छ । मानव शरीरलाई मोक्षको द्वारसम्म पुऱ्याउन तिनीहरुले घच्चघच्याउँछन् । पुराण भन्नु स्वर्ण ईश्वरको श्री विग्रह रुप हो । रुपको ध्यान, माधुर्यको मनन र आनन्दमय स्वरुपको श्री विग्रह पुराणहरु मार्फत भएका छन् । पुराणहरु पौराणिक कथन मात्र नभएर भगवत वाणीका रुपमा अनन्त समयसम्म जिवित रहने मर्म स्पर्शी उद्गारहरु हुन् । भगवान्को श्री विग्रह यस प्रकार रहेको छ ।

पुराणहरु	भगवान्को श्री विग्रह स्वरुप
१. ब्रम्ह पुराण	ईश्वरको शिरभाग
२. पद्म पुराण	ईश्वरको हृदयभाग
३. विष्णु पुराण	ईश्वरको दायाँ हात
४. शिव पुराण	ईश्वरको बायाँ हात
५. श्रीमद् भागवत् पुराण	ईश्वरको छाती भाग
६. नारदीय पुराण	ईश्वरको नाभि भाग
७. मार्कण्डेय पुराण	ईश्वरको दायाँ चरण
८. अग्नि पुराण	ईश्वरको बायाँ चरण
९. भविष्य पुराण	ईश्वरको दाहिने घुँडा
१०. ब्रम्ह वैवर्त पुराण	ईश्वरको बायाँ घुडा
११. लिङ्ग पुराण	ईश्वरको दायाँ गुल्फ
१२. बाराह पुराण	ईश्वरको बायाँ गुल्फ
१३. स्कन्द पुराण	ईश्वरको रोम भाग

१४. वामन पुराण	ईश्वरको त्वचा भाग
१५. कुर्म पुराण	ईश्वरको पृष्ठ भाग
१६. मत्स्य पुराण	ईश्वरको मेदा भाग
१७. गरुड पुराण	ईश्वरको मज्जा भाग
१८. ब्रम्हाण्ड पुराण	ईश्वरको अस्थिभाग

यस अनुसार श्री हरिको श्री विग्रह स्वरुप हृदयभाग पद्म पुराण हो । पद्म पुराणको श्रवणले अमृत पद प्राप्त हुन्छ र अभय पद प्राप्त हुन्छ । परम सुख प्राप्त हुन्छ । पद्म पुराणको १ अध्याय श्रवणले मानव शरीरका सम्पूर्ण पापहरु नास हुन्छन् । पातकी, महापातकीले पनि पद्म पुराणबाट मोक्ष प्राप्ति गर्छ । जीवनको कायापलट हुन्छ । सर्पले काँचुली फेरै झैं नवीन जीवन प्राप्त हुन्छ । अति क्रोधी, दुस्मन, आततायी, दुराचारी, भ्रष्ट, पतीत, भ्रष्टाचारी, शास्त्रद्वारा निन्दित, समाजबाट अलगिएको, चोरी, हिंसा, उपद्रबाट प्रभावित, अशान्त, अकल्याणको भुमरीमा फसेकोले पनि पद्म पुराणको कथा श्रावण मात्रैले मोक्ष प्राप्त गर्न सक्छ ।

१८ पुराण सुनेको फल पद्म पुराणको केवल स्वर्ग खण्ड श्रवण गर्नाले मात्रै प्राप्त हुन्छ । माघमासमा प्रतिदिन प्रयागमा स्नान गरेको, पुण्य केवल स्वर्ग खण्डको श्रवणले प्राप्ति हुन्छ । स्वर्ग खण्डको चर्चा, चिन्तन, परिचर्चा गर्ने चिन्तक, लेखक, श्रोता, पत्रकार, विद्वान् वा संचारकर्मी जो सुकै भएपनि उसले पृथ्वी दान गरेको फल प्राप्ति गर्छ । सबै वेदको श्रवणबाट जे पुण्य मिल्छ, नित्य गीताको स्वध्याय गर्दा जे फल प्राप्त हुन्छ, पद्म पुराणको स्वर्ग खण्ड पाठ र श्रवणले त्यही पुण्य प्राप्त हुन्छ । शरीरमा कान्ति, अभय पद, मुस्कान चाहनेले पद्म पुराणको स्वर्ग खण्डमा प्रवेश गर्नु पर्ने हुन्छ । पाताल खण्ड, भूमि खण्ड आदितिर प्रवेश नगर्दा नै ती पुण्यहरु प्राप्ति हुन्छन् ।

मानव जीवनले भोगमा कुशलता प्राप्त गर्न चाहेको हुन्छ । मुक्तिको चाहना, परिवार प्राप्तिको मोह, धन आर्जन, प्रतिष्ठाको अभिवृद्धि, सामाजिक मर्यादा र राष्ट्रिय एवं अन्तर्राष्ट्रिय ख्याती चाहनेले पद्मपुराणको स्वर्ग खण्डको चिन्तन गर्नु जरुरी हुन्छ । जीवनमा आँसुको सट्टा हाँसो र कष्टको सट्टा सुख चाहनेले पद्म पुराणको चिन्तन गर्नुपर्ने हुन्छ । पद्मपुराण भगवान्को हृदय भाग भएकोले मावन हृदय पवित्र र निर्मल राख्नको लागि पनि यसको स्वस्थ चिन्तन आवश्यक हुन्छ । जीवनमा हाँस्नु त्यति सजिलो छैन, शरीरमा कान्ति प्राप्ति सजिलो छैन अनि शरीरमा तेज र पुष्टि पनि त्यति सजिलो छैन । बाह्य पुष्टि सम्पूर्णमा पुष्टि भन्न सकिन्न । अन्तर हृदय आत्मा देखि हाँसो र तेज, तुष्टि र पुष्टिका लागि भगवत् प्रसाद जरुरी छ । दिल दुख्दा, जलन हुँदा पनि

बाहिरको मुस्कान छर्न सक्नुमा महानता छ । जीवनमा हाँसो नै पुरस्कार हो । समाजले दिएको पुरस्कार क्षणिक हुन्छ । आनन्दमय स्वरुप इश्वर प्रतिको दया भाव उसको याद भाव र उनको समर्पण भावले जीवनमा साँचो र नित्य हाँसो प्राप्त हुन्छ । सर्पका सैयामा रहेको भगवान्‌को स्वरुप नित्य मुस्कानमा रहेको हुन्छ । *'शान्ताकारं भूजग शयनं पद्म नाभं सुरेश विश्वाधार गगन सदृशं मेघ वर्ण शुभांगम् ।'* सम्पूर्ण शरीर उज्यालो स्वरुपको चिन्तन र मननले मानव शरीर पनि चित् स्वरुप प्रकाशमय बन्न सक्छ । बाह्य चक्षुले कान्ति दिनु भन्दा पनि भित्री तेज शक्ति पुञ्ज दिइएको ज्ञानरुपी आँखाबाट आनन्दमय संसारको अभिव्यक्ति हुनसक्छ ।

उत्तम पुरुष, साधु, सन्त, महात्माका साथ बसेर वार्तालाप गरेको पुण्य, उत्तम तीर्थमा गरिएका पुण्य, उत्तम शास्त्रहरुमा गरिएका वार्तालापहरुबाट जे पुण्य प्राप्ति हुन्छ, पद्म पुराणको चिन्तनले प्राप्त हुन्छ । पद्म पुराण महापुराण हो । भुक्ति त मिल्छ नै पद्म पुराणबाट मुक्ति अनि अनेकौं चाहना पनि प्राप्त हुन्छ ।

धर्मको पालनाले भगवान् खुशी हुन्छ । धर्मको अर्को नाम सामाजिक नियम पनि हो । मानव जीवन भगवान्‌को मूल अंश हो । भगवान् अंशी हो । अंशले अंशीको चाहना गरेको हुन्छ । कीरणले सूर्य चाहे झैं, छायाँले कायाँ चाहे झैं, नदीहरुले समुद्रलाई चाहे झैं, इश्वरको पूजाले शरीर पावन बन्छ । दामोदरको नाम स्मरणले त्रिलोक विजय हुन्छ । जीवन सफल हुन्छ, पापबाट बच्न पनि नाम स्मरण र स्वरुपको ध्यान गर्नु वेश हुन्छ । विषाणु भएकाले संसारलाई विषय पनि भनिन्छ । यसप्रति आशक्त हुँदा राग पैदा हुन्छ, रागले रोगलाई निम्ता गर्छ भने निरोगी रहन रागको सट्टा वैराग्यको आवश्यकता हुन्छ । संसार तुच्छ संझेर न्यूनतम आवश्यकतामै आफूलाई पूर्ति गरेर निराभिमानी हुँदा संसार प्रति वैराग्यको उदय हुन्छ । हिरण्यकशिपु, रावण, कंशहरुले संसार आफ्नै बनाउन प्रयास गरे पनि अन्ततः सफल भएनन् ।

हरिनाम एउट सुधा पान हो, सुधा पान गर्नेले पुनर्जन्म लिनु पर्दैन । आफ्नो मस्तिष्कमा हरिनाम राख्नेले स्नान गरि रहनु पर्दैन । ज़लमा नित्य रहने माछा शुद्ध हुने होइनन् । हरिनाम अन्तर आत्मामा राख्नेले कुनै यज्ञ र हवनादि कार्य गरिराख्नु पर्दैन । सभा, सम्मेलन, टेलीभिजन, रेडियो, पत्र पत्रिकाहरुमा धेरै भन्दा धेरैलाई भगवत नामको वर्णन गर्नेले, भगवत लीला वर्णन गर्नेले कुनै दान गरिराख्नु पर्दैन । आँखाको चमकमा मात्र विश्वास नगर्नुनै सच्चा भक्त हो । बाह्य सुन्दरताले अन्तर शुद्धतामा पुष्टि हुँदैन । मेनका प्रति आँखाको चमक पर्नाले विश्वामित्र, घृताचि प्रति आँखाको चमक पर्नाले व्यासजी मोहित हुन पुगे । यति सम्म कि जगदीश्वरी महालक्ष्मी

प्रति आँखामा चमक पर्न जानाले नारदजी समेत विचलित हुन पुगे । आँखाको सुन्दरताले धर्मलोप हुन्छ । मानव शरीरबाट धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष संभव छ । यसैबाट ज्ञान, तीर्थ, व्रत, जप, तप, योग अनेकौ साधन हुन सम्भव छ । साढे ३ करोड छिद्र भएको यो शरीरमा बाहिरबाट देखिने ९ द्वारहरु हुन्छन् । स्वयंमा यो दूर्गन्धित छ । एकै छिन सरसफाई नगरे त्यो शरीर हेर्न लायक हुन्न । मल-मूत्र, रक्त, मज्जा, मेदाको समष्टि नै शरीर हो । शरीरका भागहरु अलग अलग गरेर हेर्ने हो भने यो जति हेर्न नायालायक अन्य कुनै बस्तु नै हुँदैनन् ।

शरीर हेर्दा सुन्दर देखिन्छ र ईश्वरीय सृष्टिमा । ईश्वरको उपस्थिति सकिए पछि यसलाई पुनः सुन्दर बनाउन सकिन्न । सड्न, गल्न थाल्छ । कामी पुरुषको संगत नराम्रो हो । रज, वीज को हिसावले पनि यो त्यति राम्रो छैन । लक्ष्मी समुद्रबाट स्वयं प्रकट भएकी हुन् । गणेश आयोनिजा हुन् । सीता अयोनिजा हुन् । भर्गबाट जन्मेकाले पनि थोरैले मात्र कीर्ति स्थापित गर्न सकेका छन् । अति निद्राले आयु घटाउछ । अतः व्यस्त जीवन र भगवत स्मरणको जीवन सम्यक् हुन्छ । अन्तर हृदयमा भगवत स्मरण गर्ने सन्ततिका आमा-बावु, कुल, कुटुम्व धन्य हुन्छन् । उनीहरु पनि पुण्यात्मा हुन्छन् । 'भगवत शरणागत वत्सल' भन्नेले नरक भोग्नु पर्दैन । रौ र व आदि लाखौं नरकको यातना नचाहनेले सदैव निर्मल र स्वस्थ चिन्तनमा आफूलाई समर्पित गर्नुपर्ने हुन्छ ।

असल व्यक्तिको मुखमा अर्पण गरिएको अन्न जगदीश्वरलाई अर्पण गरे सरह हुन्छ । दान दिन कुनै गरीवनै छान्नु पर्छ भन्ने हाइन । जुन अग्निमा डढाउने तागत हुन्छ त्यहीं चरु हवन गरिन्छ । जसलाई दिएर भगवत सम्म पुऱ्याउन सक्छ उसलाई दिनु राम्रो हुन्छ । यद्यपि सवै असहाय, अन्धा, अपाङ्गहरु प्रति पनि इश्वर लुकेकै छ । भगवान् स्पष्ट देखिने भनेको सन्त हृदयमा देखिने हो, साधु भावनामा देखिने हो । साधुको हृदय कोमल हुन्छ । वाहिर तीतो पनि हुन सक्छ । दुर्जनको हृदय कडा हुन्छ, बाहिर नरम देखिन्छ । वयरको गेडा भित्र कडा हुन्छ, बाहिर नरम र मीठो हुन्छ तर सन्त हृदय स्वादिलो नरीवल जस्तो हुन्छ बाहिर फोर्न गाह्रो हुन्छ तर भित्र मिठो हुन्छ । नरम हुन्छ । भोकालाई दिएको अन्नले कल्प कल्प सम्म अमृतको रुप लिन्छ, अमृत पाराले जीवनलाई अभिषेक चाहनेले भोकोलाई अन्न दिनु पर्छ । पुराण श्रवणले जंगलमा डढेलो लागि सुख्खा पात पतिगंर नष्ट भए झैं शरीरका पापहरु नास हुन्छन् । पुराण श्रवण सम्पूर्ण तीर्थ हो । यसलाई जंगम तीर्थ भनिन्छ । स्थावर तीर्थ भन्नाले हामी कुनै स्थान विशेष पुगेर रसास्वादन गरिने हुन्छ भने जंगम तीर्थ आफैमा पुराणहरु मार्फत, सत्संग मार्फत रसास्वादन गर्न सकिन्छ । जहाँ जलको महत्त्व हुन्छ त्यसलाई तीर्थ भनिन्छ भने स्थलको महत्त्व विशेषलाई धाम भनिन्छ ।

शरीरको मांस आदि तत्व धाम हो भने नसा आदि तरल पदार्थ तीर्थ हुन् । त्यसैले आधुनिक कविहरुले पनि भन्ने गर्छन् :

हाडहरुको सुन्दर खम्बा मांस पिण्डको दिवार
नसा नदीका तरल तरंग मन्दिर आफैं अपार

सूर्यले धर्तीको मल नष्ट गरे झैं, सोसेझैं, पुराण श्रवण, कीर्तन, सत्संगले शरीरको मललाई शोषण गर्दछन् । पावन र धन्य बनाउँछन् । क्लेषहरु हराउँछन् । सत्संग सुन्ने र सुनाउनेमा कुनै अन्तर छैन । भक्त र भगवान्मा अन्तर नभएझैं, जीव र शिवमा अन्तर नभए झैं, गंगा जलले शरीर निर्मल गराए झैं सतसंग रुपी पुराण श्रवणले शरीरको मल निर्मल गराउँछ । गंगा विष्णुकै स्वरुप, गंगा, गाई, पीपल, तुलसी, सन्त, गीतामा कुनै अन्तर छैन । स्वस्थ भावले चिन्तन गरेमा इश्वर टाढा रहँदैन । अन्य कथा चुट्किला, उपन्यास, नाटक सुनेर, देखेर क्षणीक दिल बहलाउने मात्र हो तर नित्य ईश्वर कथा श्रवणले सदावहार जीवन प्राप्त हुन्छ ।

सयौं अश्वमेध यज्ञले इश्वर खुशी हुन्न । जव कि पुराण श्रवण मात्रैले इश्वर तत्कालै खुशी हुन्छ । *"हरे र्नामेव नामेव नामेव मम जीवनं, कलौ नास्तेव नास्तेव नास्तेव गति रन्यथा ।"* कलिमा अरु उपाय छैन, केवल हरि स्मरण नै मूल औषधि हो, उपाय हो । नाना प्रकारको योनिमा पुग्दा कष्ट बढी हुन्छ । ८४ लाख योनिहरुमा गर्भको दुःख, जन्मेर वाल्य जीवनमा कष्ट अनि किशोरावस्थामा आइपर्ने फेसन, व्यसन र दूर्व्यसन अनि बुढ्याँइको आधि, व्याधि, जरा, दुःख, कष्ट, घर आंगन परदेश हुने, आफन्तहरु टाढिने, शरीर जीर्ण हुँदा स्त्री, पुत्र, आफन्तको अपहेलना हुने जस्ता विविध व्याधिले जीवनलाई सताइरहेका हुन्छन् वृद्धावस्थामा मनको चंचलता झन् बढी हुने हुन्छ । शरीर बूढो हुन्छ, चल्न सक्तैन तर मन भने वूढो हुँदैन । जताततै घुम्न मन गर्छ । दानले स्वर्गको ढोका खोल्छ । नाम, कीर्तन र नृत्यले स्वर्गको द्वार खोल्छ । नेत्रले हरि स्वरुपको दर्शन, कानले हरिनामको श्रवण, जिव्रोले हरिनामको भजन, नाकले भगवत् स्वरुप तुलसीको श्रवण, त्वचाले हरिको शपर्श, मनले भगवान्को चरणको ध्यान गर्नु वेश हुन्छ । मनको अनुराग भगवान्मा लगाएमा जीवन पुण्यमय वन्छ । अव एउटा भजन सुनौं :-

पाउ पायौं तीर्थ गर्न हातले गर्नु दान कानले सुन्नु हरिकथा मनले गर्नु ध्यान
घोरकलि युगमा आयौं भजन गरौं भाई नाम विर्से भोग्नुपर्ला यमराजको सजाई
माता पिता पुत्र वन्धु दुई दिनको मेला आखिरीमा पर्नुपर्ने काल चक्रकै फेला
मेरो मेरो भन्छन् सवै मेरो केही छैन एक्लै आउनु एक्लै जानु लानु केही छैन ।

"श्री कृष्णार्पणमस्तु"

मानव जीवनमा एकाग्रता र समर्पण भाव

एकं शास्त्रं देवकी पुत्र गीतं एको देव देवकी पुत्र एव
एको मन्त्र तस्य नामानि यानि कर्माप्येकं तस्य देवस्य सेवा

परमेश्वर, परमपद प्राप्तिका लागि एकाग्रता आवश्यक छ । एकाग्रताको लागि धेरै साधनाहरु छन् । जप, ध्यान, योगका धेरै विधिहरु छन् । तथापि मनलाई विजय गर्न सजिलो छैन । *"मनः एव मुनष्याणां कारणं बन्ध मोक्षयोः"* अर्थात् मानिसको मन नै वन्धन र मोक्षको कारक हो । मम भन्नाले बन्धनमा परिन्छ भने नमम भन्नाले मोक्ष हुन्छ । 'म' कारको मोहले छुट्टी नपाउञ्जेल, मायाको मोहले सताउञ्जेल भकारको भगवत् प्राप्ति हुँदैन । विहानीको पूजा बेलूकीको सन्ध्या आरतीले अनि पाठले एकाग्रतामा पुऱ्याउन सहयोग गर्छन् । पूजामा बस्नु पर्ने हुँदा नित्य शौच र स्नान समयमा हुन्छ, मान्छेको परिचय नामबाट गरिन्छ तर नाम मुख होइन, आँखा होइन, कान होइन, छाला होइन, तिनको समष्टि शरीर हो । उसो भए नाम चाहि के हो त? शरीर छउञ्जेल नाम र नाता कायम रहन्छ । शरीर रहुञ्जेल परिवार, पद, प्रतिष्ठा रहन्छ । शरीर पछि रहँदैन । कर्म शरीरका अंगहरुले गर्छन् अनि शरीर नासवान् छ, नश्वर छ, नश्वर र इश्वरमा फरक त्यही छ, एउटा अनित्य अर्को नित्य ! कर्म गरे हात खुट्टाले अनि फल पनि तिनीहरुले नै पाए, मनले के पायो त ? जव मन पनि एकाग्र भएर शरीरद्वारा कामकालागि लागि पर्छ तव मात्र इश्वर प्राप्तिको मार्ग खुल्छ ।

एकाग्रतामा अर्जुन श्रेष्ठ थिए । विद्या वलमा एकलव्य श्रेष्ठ थिए अनि धनुर्विद्यामा अर्जुन श्रेष्ठ थिए । गुरु कुलमा द्रोणले आफ्नो शिष्य बनाउन चाहेनन् एकलव्यलाई ! एकलव्यले गुरुको मूर्ति बनाएर अध्ययन आरम्भ गरे । मूर्तिसंग एकाकार गरे, साक्षात्कार गरे, विधा आर्जन गरे । उनीसँग तपको वल थियो । सोही कारणले एकलव्यले जंगलमा गुरु द्रोणको मूर्तिबाटै सवै शास्त्रको अध्ययन गर्न सफल भए । ज्ञाता भए । विद्यावलमा अर्जुन भन्दा श्रेष्ठ ठहरिएपछि गुरुले एकलव्यलाई सोधे- "विद्या कसरी प्राप्त भयो?"

एकलव्यले जवाफ दिए-यो सव तपाइकै कारण हो, तपाईको मूर्ति बनाएर तपाईसंगै सिकेको हो ।

गुरु द्रोणले गुरु भेटी मागे ।

एकलव्यले सोधे–के दिउँ?

गुरुले भने हातका बूढी औंला देऊ ।

एकलव्यले भने बूढी औंला मात्रै ! पुरै हात माग्नु भएको भए पनि दिन्थें । आफूले पढाएको होइन, विद्यामा पत्यार लागेको थिएन , एकलव्यले एकाग्रताकै कारण शास्त्र विद्या प्राप्त गरेका रहेछन् । गुरुलाई थाहा भयो ।

देवताहरुले शिवधनु बनाउँन दधीचिसंग शरीरको हाड मागे । दधीचिले शरीरको हड्डी दिए, कत्रो समर्पण भाव ! आखिर कुनै प्रयोजन विना यो शरीरलाई राख्नु भन्दा सुखद प्रयोजनकैलागि प्रयोग गर्नु वेश हो । उपकारी जीवन समर्थक ठानेर दधीचिले शरीरनै दिई पठाए, देवताहरुलाई ! बालक ध्रुवले द्वादशाक्षरी मन्त्रले ६ महिनामा ईश्वर प्राप्त गरे । ३६ हजार वर्ष सम्म धर्तीको अकण्टक राज्य गरे पछि ध्रुव पद पाए । आफू मात्र होइन आफ्नी आमालाई समेत ध्रुवलोक लगे । हामी मन्दिर जान्छौं । त्वमेव माता भनुञ्जेल हाम्रा आँखा इश्वरको मूर्ति प्रति हुन्छ अनि त्वमेव पिता भन्दा हात जोडेर मन्दिर बाहिर पट्टिको आफ्नो जुत्ता पट्टि आँखा लगाएका हुन्छौं । जान पहिचानका आफन्तहरु मन्दिर वरिपरि भेटिए, अनि त्वमेव सर्वं मम देव देव भन्छौं । पूजा गर्दा, न्यास गर्दा, ध्यान गर्दा, आरती, पाठ सवै थरि गर्दा शरीर र यसका अंग मात्र त्यहाँ हुन्छन् । बाँकी मन भने चंगा झैं आकाशमा उडेझैं अन्यत्र घरतिर, परिवारतिर, कार्यालयतिर, सम्पत्तितिर दौडिरहेको हुन्छ । यसरी मन त्यहाँ नहुँदा साधनको कुनै अर्थ रहँदैन । भागवत सुने सवैले धुन्धुकारी बाहेक अरुलाई विमान आएन किन होला? हामीलाई पनि विमान आएको छैन अहिले सम्म धेरै पटक सुनियो, गरियो पनि ! वास्तवमा मान देखि रहित हुनुको नाम विमान हो । स्वर्ग यहीं छ, पुण्य गर्न सके अभिमानले रहित हुनु भनेको विमान आउनु हो । शास्त्रले बताएको छ *"निर्मान मोहा जित संग दोषा, द्वन्द्वै विमुक्ता विनिवृत्त कामाः"* हामी मनले ध्यान गर्ने क्रममा अलिकति मात्र ईश्वर प्रति समर्पण गर्छौं, धेरै मात्रा संसार प्रति गर्छौं, त्यसैले कर्म निस्फल हुन जान्छ । ठीक नम्बर नथिचे ट्रंकल, टेलिफोन लाग्दैन । त्यस्तै ठीक ढंगले साधना नगरे लक्ष्य प्राप्त हुँदैन । एकाग्रता विना काम गर्नुभन्दा नगर्नु राम्रो हो कारण शरीर कष्ट, धन खर्च, समय वर्वाद त हुँदैन कम से कम !

आजभोलि एकाग्रता लभर लभरीमा पाइन्छ, प्रेममा पाइन्छ, सच्चा प्रेम ईश्वर प्रेम

हो भन्ने नबुझ्दा शरीर आकर्षण, शरीरको स्पर्श यसमा एकाग्रता पाइन्छ । सडकको प्रेम वास्तममा प्रेम हुँदै होइन । एकाग्रतामा समर्पण भाव गोपीहरुमा पाइन्छ । 'गो' भनेको इन्द्रीय 'पी' भनेको पिएको अर्थात् जितेको ! इन्द्रियलाई जित्नु भनेको गोपीभाव हो । गोपीनीहरु कुनै स्त्री वा पुरुष होइनन् उनीहरु त सच्चा ऋषि महर्षीहरु हुन् । जिन्दगी सबै ईश्वरमा समर्पण गरेकाले ईश्वरले अर्थात् शिवले, जीवले व्यवहारिक हिसाव देखाएर साक्षात्कार र एकाकार गराइएको हो । उनीहरुमा संस्कार थियो एकाग्रताको, त्यसैले ईश्वरमय हुन, टाँस्सिन चाहे, सके ।

राममा एकाग्रता भएकाले रावण माथि विजय सम्भव भयो । कृष्णमा एकाग्रता भएकाले कंशको विन्यास सम्भव भयो । अर्जुनमा एकाग्रता भएकाले पोखरीमा हेरेर रुखको चराको आँखामा बाँण हान्न सके । सवरीमा एकाग्रता भएकाले बुढ्यौली अवस्थामा श्री राम पाउन सकिन् । कुब्जामा भएको एकाग्रताले श्री कृष्ण प्राप्ति गर्न सकिन् । प्रल्हादको ईश्वर खम्बामा प्रकट भयो । जड पदार्थमा पनि ईश्वर बस्छ भन्ने प्रमाण हो यो ! जडमा बस्ने ईश्वर चेतनामा नबस्ने प्रश्नै उठ्दैन । बुद्धमा भएको एकाग्रताले संसारलाई शान्तिको सन्देश दिन सके ।

गोस्वामी सन्त तुलसीदासको चर्चा गरौं । रामचरित मानसका लेखक, अध्यात्म चिन्तनका प्रखर व्यक्ति तुलसीदासको जीवनी बडो रमाइलो ढङ्गको छ । बाबु नरहरिदासको पुत्रको रुपमा जन्मेका तुलसीदासको जन्मदै दाँत उम्रेको थियो । त्यो पनि माथिल्लो बंगाराबाट ! सबैले अपशकून भने । जन्मदै "राम राम" भनी चिच्याए । समकालीन् थिइन्-मिरावाई, मीरा वाइले गिरीधर गोपाललाई एकाग्रताले श्री कृष्णलाई पतिको रुपमा पाईन् । तुलसीदासको शरीर अप्रत्यासीत रुपमा वृद्धि हुँदै गयो । अप शकुन भनौं, बाल्य अवस्थामै उनकी आमाको इहलिला समाप्त भयो । केही समय पछि पिताजीको पनि अन्त्य भयो । आफन्तहरुबाट संरक्षित सन्त तुलसीदासले जीवनमा पढाइतिर ध्यान दिएनन् । उनी सप्रलान् भनेर आफन्तहरुले बिहे गरिदिए । स्वभाव उदण्ड थियो । रत्ना नामकी कन्यासँग उनको विहे भयो तर रत्नासंग मात्र उनले आफ्नो समय सिध्याउन लागे । रत्ना विरक्त भइन् । एकदिन उनी नभनीकनै माइत गइछन् । समय वर्षाको थियो । हिलो, मैलो, चिप्लो बाटो नभन्दै तुलसीदास ससुराली पुगेछन् । मध्य रात्रिको समय अनायासै आफ्नो कोठामा देखेर रत्ना रिसले चूर भइछन् । उनले पतिलाई गाली गर्दै भनिछन्-"यो शरीरको यत्रो माया ! यति माया बरु रामलाई गर न, कम से कम ज्ञान त प्राप्ति होला ! माया नगरेपनि यो शरीर तिम्रै हो, म तिम्रै हुँ । "

यी शव्दहरु तुलसीदासलाई बज्र वाण प्रहार भएझैं भएछ । तत्कालै उनले रामको नाम लिदै ध्यान मग्न भए, अन्ततः श्री राम स्वरुपलाई प्राप्त गरे । रामचरितमानस तयार गरे । आज हरेकका घर घरमा रामचरितमानस गुञ्जायमान छ । शिवजीबाट लेखिएको रामायण तुलसीदासले भाषामा परिणत गरे । वाल्मीकिले संस्कृतमा गरे । हाम्रा भानुभक्तले नेपाली भाषामा तयार पारे ।

वाल्मीकि कुनै ठूला विद्वान थिएनन् । रामको तप गर भनिदा उनी मरा, मरा भनेर उल्टो नाम जपेर तप गर्दै थिए । तर एकाग्रताले उल्टो नाम पनि सुल्टोमा परिणत हुन पुग्यो अन्ततः उनले राम प्राप्ति गरेरै छोडे । निरन्तर खटेर लाग्दा कुनै काम असहज हुँदैन । गर्न नसकिने कार्य संसारमा केही छैन । मूल कुरा *"तिव्रेण भक्ति योगेन"* हो । भागवत भन्छ- तीव्र रुपमा भक्ति गऱ्यो भने भगवान् प्राप्ति हुन्छ । भगवान् भक्तकै लागि हो, अरुका लागि होइन । द्रौपदीको एकाग्रताले कौरव सभामा उनको लाज बचेको थियो । सवै विकल्प सकिएपछि हे द्वारकावासी ! मेरो संकट निवारण गर भन्दा भगवान् संकट निवारण गर्न आइपुग्नु भयो । विकल्प सिद्धिएपछि संझने इश्वरै हो । दुःखमा सवैले सम्झन्छन् तर सुखमा संझेको इश्वरको मूल्य अनगिन्ती हुन्छ ।

एउटा साधु रहेछन् । बाटामा पछ्यौरा राखेर ध्यान गर्न बस्दा रहेछन् । भक्तहरु त्यही बाटो गरी देवालय जाँदा रहेछन् । पछ्यौरामा २/४ पैसा भेटी पनि चढाइंदो रहेछ । त्यही बाटो एउटी नगरवधु आफ्नो प्रेमीका भेट्न जाँदी रहिछ । भनेकै वेलामा पुग्नुपर्ने नत्र प्रेमिकाले अर्को प्रेमीलाई समय दिदो रहेछ । त्यो प्रेमिका हतार हतारले दौडेर जाने क्रममा सधैं उही समय साधुको पछ्यौरा कुल्चदै दौड्दी रहिछ । प्रेमीका प्रतिको ध्यानले साधुको पछ्यौरा कुल्चिएको उसलाई थाहै हुँदो रहेनछ । एक दिन त साधुले झोक्किएर भनेछन्- बढी जान्ने भएकी, तैले मेरो पछ्यौरामा कुल्चन मिल्छ ? यत्रो फकिरको अगाडि? त्यो पनि एउटा साधुको ?"

त्यो नगरवधुले भनिछ - माफ गर्नुस् । पत्तो पाइन

साधुले भनेछन्- लाज छैन, एक दिन हो र ? दुई दिन हो र?

नगरवधुले भनिछन्- बाबा आज मात्रै पो थाहा पाएँ । हिजो अस्ति त मलाई पत्तै भएन ।

उसले फेरि थपिछ- हे साधु ! तिम्रो एकाग्रतामा भन्दा मेरो एकाग्रता साँचो छ ।

मेरो मन केवल मेरो प्रेमी प्रति थियो, त्यसैले बाटामा मैले केही देखिन तिम्रो मन र ध्यान त अन्तै रहेछ, कसले के ल्यायो, कुल्चियो, को कस्तो छ, मलाई त बस् मेरो प्रेमी बाहेक अरु केही थाहै हुँदैन ।

यसरी ध्यान एकातिर मन अर्कोतिर, यस्तो प्रकारको चंचलताले भक्ति प्राप्ति हुँदैन । Rolling Stones Gather No Much भनेझैं गुडीरहेको ढुंगाले झ्याउ बटुल्दैन भने झैं एक चित्त, एक मनले परमप्राप्ति गर्ने इच्छा नभएसम्म मानवशरीर ८४ मा भड्किदै रहनु पर्छ । भक्त त भगवान् विना तड्पिन्छ, जसरी पानीबाट निक्लदा माछा तड्पिन्छ ।

गोपिनीहरु गाई दुहुँदा, खाना पकाउँदा, घरमा जुनसुकै काम गर्दा पनि इश्वर भक्तिबाट विमुख हुँदैन थिए । अनन्त भावले भजन गर्दा नै एकाग्र भावले अनुराग प्रकट गर्दा नै भावले विह्वल हुँदा नै, समर्पण भाव प्रकट गर्दा नै इश्वर प्राप्तिको मार्ग प्रसस्त हुनसक्छ ।

वंशीविभूषित करान्नवनीरदाभात्पीताम्वरा दरुण विम्वफलाधरोष्ठात्
पूर्णेन्दु सुन्दरमुखादर विन्दनेत्रात्कृष्णात्परं किमपि तत्वमहं नजाने

"श्री कृष्णार्पणमस्तु"

मानव जीवनमा प्रेम र भक्तिको अन्तर सम्बन्ध

बर्हापीडं नटवर वपुः कर्णयो कर्णिकारं
विभ्रद्वासः कनककपिशं वैजयन्तीं च मालाम्
रन्ध्रान् वेणोरधरसुधया पुरयन् गोप वृन्दै-
र्वृन्दारण्यं स्वपद रमणं प्रावीशत् गीतकीर्ति :

संसार अनन्त छ । जसरी यसको अन्त्य छैन ठीक त्यसै गरी कामनाको पनि अन्त्य छैन । अनगिन्ती चाहनाले मानिसलाई पिरोलेको छ । त्यसैले जीवको इच्छा तृप्ति हुन्न र ऊ शिव प्राप्ति गर्न सक्दैन । जीव जगत् हो जगतबाट वैराग्य प्राप्त नभए सम्म जगदिश्वर प्राप्त हुँदैन । वैराग्य भन्नाले जगत पुरै छोड्ने भन्ने हुँदैन किन्तु राग रहित भएर वैराग्यले जगतको उपभोग गर्ने भन्ने हो । जस्तै कमल माथि पानी अट्दैन । कमलको पात जगत हो । हामी पानीको विम्व हौं । लिप्सा रहुन्जेल निर्भय हुन्न, निर्भय नहुन्जेल ईश्वर प्राप्ति हुन्न । केही पाउन केही गुमाउंनु पर्दछ । स्थाइ बस्तु पाउन अस्थायी बस्तु गुमाउंन डर मान्नु हुन्न । कामना रहित भएर गरिने ईश्वरीय प्रेमको नाम हो भक्ति ! एक भक्तिले भगवान् प्राप्तिको इच्छा राख्नु निस्काम भक्ति हो । सकाम भक्तिलाई साँचो अर्थमा भगवत् प्रेम भन्न सकिन्न, यो स्वार्थ हो । एक युवकले एउटी राम्री युवती प्राप्त गर्ने प्रेम निस्काम प्रेम होइन । ऊ रुप, रस, स्पर्श गन्धमा प्रेम गरिरहेछ जो अस्थायी हो । स्थायी प्रेम भनेको इश्वर भक्ति हो । कारण सत्यमा गरिने प्रेम चिरञ्जीवि हुन्छ । ईश्वर सत्चित् र आनन्दमय छ । बाँकी वस्तुहरु सजावटका साधन मात्र हुन् ।

दुःखबाट इश्वरीय प्रेम आकर्षण हुन्छ । सुखबाट हुनसके धेरै राम्रो ! तर सुखबाट इश्वरीय प्रेम गर्नेहरु औंलाले गनिन योग्य छन् । सुखमा विंडी तान्नु, रक्सी सेवन गर्नु, ख्याल ठट्टा गर्नु, क्षणीक मनोरञ्जन गर्नु सर्वथा उपयुक्त मानिन्छ । हृदयले स्पर्श नगरेसम्म अन्तर आत्माबाट भगवत भक्तिमा प्रेम जाग्दैन । यसो नभएसम्म निस्काम भक्तिको प्रारम्भ हुन्न, निस्काम भक्ति विना सच्चा प्रेमको प्रस्फुटन हुन्न, यसको प्रस्फुटन

नभएसम्म हृदयको ग्रन्थी खुल्दैन, हृदयको ग्रन्थी नखुलेसम्म मुक्तिको ढोका खुल्दैन । मुक्तिको ढोका खुल्न सवैमा समत्व भाव पैदा हुनुपर्छ । योगीको हृदयमा समत्व भाव हुन्छ । *'समत्वं योग उच्चत'* भनिएको छ । विभेदको अन्त्य नभएसम्म समदृष्टि सम्भव छैन । समदृष्टि विना ईश्वर प्राकाट्य हुँदैन । तब त हामी ईश्वर खोज्न मन्दिर, तीर्थ, देवालय यत्र तत्र भौतारिरहन्छौं । तर कतै गए पनि ईश्वरले दर्शन दिंदैन । चढाएका बस्तुहरु जहाँको तही सडेर बसेका हुन्छन् । ईश्वर खजानाको भोको छैन, उसलाई त सच्चा प्रेमको आवश्यकता छ । ऊ सधैं तृप्त हुन चाहन्छ । आफ्नो भक्तले मन अर्पण गरोस् सहृदयी भएर भजन गरोस् । उसलाई भोजन होइन भजनको खाँचो छ । भक्ति गर्ने धेरै तरीकाहरु छन् । कसैले १११ नं. को भक्त भनेर आफूलाई चिनाउन चाहन्छन् । निधारमा ३ वटा ठाडो धर्साको टीका लाउनोस् तपाई वैष्णव भई हाल्नु भयो अनि तपाई अंग्रेजी १११ नम्वर हुनु भएन त? तर तपाईले कति प्रेम प्रकट गर्नुभयो । वास्तविक भक्त त्यहाँबाट पहिचान हुन्छ ।

एकजना वैष्णवले शिवजीको मूर्ति घरमा ल्याएछन् । खूव पूजाआजा गरेछन् । भक्त विहानै उठेर, शंख, घण्ट, आरती उतार्दै निकै चर्को स्वरमा पाठ गर्दा रहेछन् । घर निकै पवित्र होस्, मंगल रहोस् कुनै अपशकून नहोस् भन्ने चाहन्थे उनी ! विचरा ती वैष्णवको पूजा स्थल सजावट हेर्न लायक थियो ।

६ महिनाभित्र त्यस घरमा साक्षात् शिवजी प्रकट हुने भान हुन्थ्यो । पूजा गर्न लागेको १ २ हप्ता नबित्दै विचरा ती भक्तकी पत्नी साह्रै विरामी, ४ हप्तामा छोरा विरामी, २ महिनामा धन सम्पत्तिको चोरी, तेश्रो महीनामा बन्द व्यापार घाटा, पांचौ महिनामा छर-छिमेकीबीच जग्गा किचलो, झै-झगडा, विचरा ६ महिना पुग्दा त सारा घर चौपट् ! जता हेर्‍यो उतै भताभुग ! तर पनि उनले एक चित्त भएर शिवको पूजा छाडेका थिएनन् । एकपछि अर्को दुःख, कष्ट लगातार ! विहानै भाकल गर्थे उनी ! हे प्रभु ! आउने दिन सुखमय होस् । तर भक्तको धैर्य छ महीनामा टुटेछ । उनलाई रिस उठ्न थाल्यो । जे भने पनि चूप लागिरहने, वरदान पनि केही नदिने यस्ता शिव शिव मलाई थाहा छैन, अव पूजा आजा सवै बन्द ! यसलाई धूपको गन्धसम्म पनि नपर्ने ठाउँमा राख्छु भनेर मूर्तिलाई अग्लो खोपामा राखेछन् । भक्तलाई के थाहा विचरा जसले भजन गर्छ, उसैलाई कष्ट पर्छ भनेर ! ईश्वरले त परीक्षा लिन्छ, दुःखको समयमा समेत साथ दिन्छ कि दिंदैन भनेर ! ऊ कति धैर्य गर्छ भनेर ! कुन्तीलाई परेको दुःख, द्रौपदीलाई परेको दुःख, सवरी, सुदामालाई परेको दुःख अनि ध्रुव, प्रल्हादलाई परेको दुःखको तुलनामा विचरा ती भक्तको दुःख के थियो र !

जब उनले धूपको वासना शिवको मूर्तिमा नपर्ने गरी अग्लो ठाउँमा राखे, उनले

कृष्णको सेवा गर्न थाले । फोटो राखे, धूप बाल्न थाले तर धूपको धूवाँ शिवको मूर्तितिर गयो । अग्लो खोपाको मूर्तिको ठाउँ बदलेर अर्को पट्टि राखे । धूवाँ उतैपट्टि गयो । फेरि ठाउँसारे, धुवाँ उतैतिर जान छोडेन । अन्तमा साहै रिसाएर भन्न थाले, "लुच्चा ! तँलाई त म फुटेको कौडी खर्च गर्नेवाला छैन, पूजा शुरु गरेपछि मेरो घर वरवाद भयो, निर्लज्ज तँलाई लाज छैन? मैले बालेको धूपको बास्ना लिने तँ ?" अन्तमा भक्तले शिवको मूर्तिको नाकमा कपास कोचिदिए । ताकि शिवले कत्तिपनि बास्ना लिन नसकून भनेर ! यत्तिकैमा साक्षात् शिवजी कोठामा प्रकट भएर भन्नु भयो- बस् भक्त वर माग, साहै प्रसन्न भएँ म ! वर माग वत्स !! वर माग, वर माग !!! तिम्रो भक्ति देखेर मेरो श्वास नै रोकिन लाग्यो बत्स, छिटो वर माग ! भक्तलाई सपना जस्तो भयो । अचम्म छ वा ! हिजोसम्म नम्र भावले पूजा गर्दा टसमस नहुने आज गाली गर्दा वर माग भन्ने? शत्रुसंग पनि कोही वरको इच्छा गर्छ? भक्त अकमकिए, उनलाई के थाहा कि गजेन्द्रको मुक्ति दिन आएका प्रभूले पैले ग्राहको मुक्ति दिए भनेर ! प्रशन उठेको थियो ग्राहले गजेन्द्रलाई खानको लागि खुट्टा तानेको थियो तर पनि शत्रु पक्षलाई किन पैले उद्धार गरेको? भन्दा ईश्वरले भन्नु भएको थियो "म भन्दा भक्त ठूलो हो" मेरो भक्त गजेन्द्रको शरण परेको ग्राहलाई मैले उद्धार नगर्ने? ठीक त्यही क्रममा कंस, शिशुपाल, पुतना आदिलाई प्रभुले पैले धाममा पुऱ्याई दिनु भयो अरु भक्त भन्दा ! त्यसैले भक्ति वैरभावले पनि गर्न सकिन्छ तर एकाग्रता हुन जरुरी छ । कंस विपना सपना तिम्रै जपना भने झैं कृष्णकै मात्र याद गर्दथ्यो ऊ धाममा सजिलै पुग्यो ।

जीव, जगतमा भौतारिदा दृष्टि अनेक देख्छ । ऊ कहिले शिव, कहिले राम, कहिले कृष्ण, कहिले के के देख्छ तर ईश्वर एक हो केवल नामले फरक मात्र हो । नाम अनुसार काम र लीला देखाउन संसारमा अवतरण भएको हो । ईश्वर त एक छ, ऊ अनन्त छ, सर्वव्यापी छ, सर्वेश्वर छ र सबै जीवमय संसारमा आत्मा रुप भएर विराजमान छ । जीवनको स्वरुप अनुसार आत्मा अनेक भेद देखिए पनि सवैको परमात्मा एक छ । जस्तै मानिसमा लाग्ने रोग त एक हो । त्यो रोग नै हो, किन्तु रोग अनुसारको कार्य भेदले गर्दा डाक्टर एक मानिसै हो तर विषय पिच्छेका विशेषज्ञ भने झैं इश्वर एक हो तर निष्ठा अलग, मनोभावना अलग अलग भएको कारण भेद दृष्टिले पूजा गरिन लागियो । निष्ठा बदलिएको कारण भक्ति पनि बदलिएको हो । *"एक भक्त्या भजेत्"* भन्ने अव हराउन थाल्यो । मनका कामनाहरु अनेक हुन थाले । फलतः व्यक्तिहरुले ईश्वरलाई बहुरुपी देख्न थाले र मन्दिर, मठ, पूजा स्थल पनि अलग अलग देखिन थाल्यो । चराचर जगतको रचयिता एउटै हो । केवल कामको भेदले गर्दा अलग भान हुन गयो । सत्व, रज, तमगुण देखि पर रहेर गुण स्वभावले कार्य सम्पन्न गर्ने वास्तविक ईश्वर एकै हो भन्ने बिर्सिन थालियो । सूर्य एक हो तर प्रत्येक घडामा अलग अलग देखिएको भान

प्रतीत हुन थालेको मात्र हो ।

जब कामना रहित होइन्छ तव मात्र एक भक्ति हुन्छ, माटोको, ढुङ्गाको मूर्तिमा इश्वर हुने होइन । भावमा ईश्वर हुने हो । प्रल्हादले स्फटीकको खम्वामा ईश्वर पाए । हिरण्यकश्यपले खम्वामा ईश्वर हुन्छ भन्ठानेको भए आफ्नो काल किन निम्त्याउथ्यो र? अढाई अक्षरको शव्द भक्ति नै वास्तविक प्रेम हो । त्यसो त रक्सी पनि अढाइ अक्षरको हुन्छ । त्यसैले हामीले यसलाई प्रेमकै रुप दिएको त होइन? होइन, होइन, अढाई जति सवै अक्षर प्रेम हुन सक्दैन । रक्सी सबैलाई चाहिन्न तर प्रेम सबैलाई चाहिन्छ । प्रेमको भाषा फरक हुन सक्छ । स्वरुप फरक हुन सक्छ । तौर तरिकाहरु फरक हुन सक्छन् तर प्रेम सबैले चाहन्छन् । के पशु, के पंक्षी, के जलचर, के स्थलचर सबै प्रेमका भोका छन् । एउटा कुकुर आफ्नो मालिक घर आउँदा पुच्छर हल्लाएर स्वागत गर्छ, पशुहरु मालिक नहुँदा विरक्त हुन्छन् । पशुहरुको भीडमा आफ्नो मालिक प्रवेश गर्दा आफूलाई पाल्ने मालिक प्रति उसले टाउको फर्काउँछ र श्रद्धा भाव प्रकट गर्छ । पशुहरु, पंक्षीहरु यसरी प्रेमका भोका हुन्छन् भने मानिस प्रेमको भोको नहुने कुरै भएन र मानिसलाई मात्र होइन सारा संसारको रचयिता ईश्वर प्रेमको कति भोको होला कल्पना गर्न सकिन्छ । सारा वस्तु सृष्टि गर्दा चित्त नबुझेर ईश्वरले मानिसको सृष्टि गरे । ऊ प्रति ईश्वरको कति चाहना होला प्रेमको । प्रेमले नै संसार खिचेको छ । व्यक्तिले आत्महत्या गर्ने कारण पनि यही हो । जब संसारबाट र कसैबाट अव प्रेमको इच्छा छैन भने पछि ऊ आत्महत्या तिर अग्रसर हुन्छ तर ईश्वर प्रेम छ भन्ने ऊ बिर्सन्छ । आफूले प्रेम नगरेकोबाट आफूलाई प्रेम मिल्ला भन्ने पनि बिर्सन्छ । ईश्वरको खातिर कोही प्रिय, अप्रिय वा बढी प्रिय अप्रिय हुने होइन, ऊ त सवैमा सम छ । सवैबाट प्रेम चाहन्छ । ऊ त्यसैले त ऊ सवैमा छ, सवैले ऊ मा हुन सक्नु पर्छ । जसको हृदय भगवत प्रेममय हुन्छ ऊ वास्तविक प्रेमी हो । प्रेम नै भक्त हो, भक्ति नै उसको आधार हो । खाना खिलाउनु, बस्त्र आभूषण पहिराउनु मात्र भक्ति होइन, भक्ति भनेको हृदयको समर्पण हो, चिन्तन हो र प्रेम हो । म उसैको हृदयमा बस्छु, जो मेरो हृदयमा बस्छ भन्नु भएको छ, भगवान्‌ले । नदी, ताल, खोला, पहाड, गुफा, मन्दिर, जंगलमा ऊ बस्ने होइन, उनी जीवको हृदयमा बस्छन् । प्रत्येक जीवका आत्मामा रहने कारणलेनै पशु, पंक्षी बधलाई स्वीकार्य नगरिएको हो । *"या देवी सर्व भूतेषु मातृ रुपेण संस्थिता, या देवी सर्व भूतेषु शक्ति रुपेण संस्थीता, या देवी सर्वभूतेषु दया रुपेण संस्थिता..."* आदि आदि मन्त्रहरु कुनै कल्पना मात्र होइनन् । त्यसैले इश्वर सवै प्राणीमा जीव, मातृ, शक्ति, दया आदि रुपले बसी रहेको हुन्छ । हृदयस्थानबाट जब ऊ अलग हुन्छ तव जीव शवमा परिणत हुन्छ । शवलाई स्मशानघाट दौडाउनु पर्ने हुन्छ ।

अजिव विषय के छ भने प्रेमको मात्रा कसरी थाहा पाउने ? प्रेम सवैमा हुन्छ तर यसको विषयवस्तु के हो त? धनप्रतिको प्रेम, शरीर प्रतिको प्रेम, परिवार, स्त्री-पुरुष-वस्त्र, आभूषण, इष्टमित्र सवै प्रतिको प्रेम त आखिर प्रेमै हो । कसरी थाहा पाउने त? कुन प्रेम के हो भनेर? यसलाई बुझ्न के सजिलो छ भन्ने कुरा ठीक हो यी विषय प्रतिको प्रेम पनि प्रेम नै हो तर फरक के भयो भने यी भाँडाहरु फरक भए, जस्तै हामीले अनाज राख्यौं-भकारीमा, ढुकुटीमा, गाग्रोमा, डालोमां, अनाज एउटै हो तर पात्रहरु फरक भए ठीक त्यस्तै गरी प्रेम एउटै हो तर के मा राख्ने? सम्पत्तिमा? शरीरमा? बस्त्रमा? गरगहनामा? श्रृंगारमा? रुपमा? रसमा? शव्दमा? स्पर्शमा? के मा राख्ने प्रेम भाँडो जस्तो भयो, भाँडो भित्र राखेको बस्तु त्यस्तै हुन्छ । अमृत के मा राख्ने? रक्सीको भाँडामा राखे रक्सीकै गन्ध आउँछ, त्यो अमृत अव अमृतमय हुन सक्दैन । प्रेम पनि कस्तो भाँडोमा राख्ने यदि सम्पत्तिमा राखियो भने धनरुपी पात्रमा परेकोले प्रेम अव विषयासक्त बन्छ, यद्यपि प्रेम अमृत थियो तर विषरुपी विषमा परिणत भएकोले अव अमृतमय हुन सकेन । गंगाजललाई उठाएर नालीमा हालेमा त्यो अव गगाजल हुन सक्दैन । संसारको सवै बस्तुलाई विषय भनिन्छ कारण त्यो विषतुल्य छ । अढाई अक्षरको शव्द प्रेम अमृत हो तर कुपात्र परेकोले दुर्गन्धित भयो । आजभोलि लवर लवरीहरुले गर्ने प्रेम यही हो । आत्मीय प्रेम भन्दा पनि स्वार्थको प्रेम जुन वासनामा परिणत भयो र दूर्गन्धमा परिणत भयो । आत्मीय प्रेम त ईश्वरीय हो, स्थायी हो र सम हो जुन निःस्वार्थ हुन्छ ।

संसार त भ्रममा रहेको देखिन्छ । यथार्थ खोज्न परिश्रम नै गर्नुपर्छ । एउटा परिश्रमी किसान रहेछ । उसले धेरै कठीन परिश्रम र ठूलो लगानी गरेर खेती लगाएछ । खेती विशेष किसिमको थियो । कपुरको माटो, कस्तुरीको मल, समयमा पानी, त्यो पनि स्वर्ण घडाको अमृत छरेर सिंचाई दिएको, उसको विचार रहेछ, अज संसारलाई छक्क पार्छु, अमृतै अमृत फलाउँछु, यत्रो मिहिनेत र खर्च त सायदै अरुले गरेको होलान् । विचराले वीउ रोप्ने बेला प्याजको वीउ लगाएछ । सवै विषयमा चनाखो भएर काम गरेको, वीउ रोप्ने बेला आखिर किसानको बुद्धि किसानकै हुने नै भयो । बाली तयार भयो, बाली लिन लाग्दा त गन्हाएर चौपट, कपुरको माटो, कस्तुरीको मल, अमृतको सिंचाई गरको ठाउँबाट फलेको बस्तु गन्हाउने प्याज, लाजमर्नु ! असल, राम्रो होला भनेर मिहिनेत गरेको व्यर्थ भयो । खेती राम्रो हुन सवै कुरा मिल्नु पर्छ भन्ने कुरा विचरा किसानले भूलेछन् । संसारको हर विषय यस्तै छ, विषालु छ । अमृत हुँदा हुँदै पनि विषमा परिणत भई गन्हाउन थाल्ने । प्रेम पनि यस्तै हो । यद्यपि पवित्र हो तर गन्हाउँन थाल्छ ।

एउटी पतिव्रता स्त्रीको कुरा गरौं । उनी साहै पतिभक्त रहिछन् । विचरी नित्य

पतिदेवको गोडाको जल खाँदी रहीछन् । केही समयपछि पति पत्नीको प्रेम विषयमा परिणत हुन थालेछ । रुप, सौन्दर्य संधै एकैनास रहँदैन पनि ! एक दिन, दुई दिन, हुँदा हुँदा एक अर्कामा भनाभन हुन थालेछ । तर पनि पत्नीले गोडाको पानी खान चांहि छुटाउन हुन्न भन्दिरहिछन् तर आफू बोलाउन नसक्ने ! एक दिन त पतिदेव अर्कैतिर फर्केर बसेका बखत खुट्टा तानेर १ लोटा पानीमा खुट्टा चोपलिछन् । अब उनलाई निर्धक्क भएछ । यो पानी थोरै थोरै गरेर खायो भने २ वर्षलाई पुगिहाल्छ । अव यी नबोलेर के फरक पर्छ र ? घरै नभए पनि खासै फरक पर्दैन । यो प्रेम कस्तो प्रेम हो? यो त संसारी प्रेम हो, यस्तो प्रेमले बन्धनमा पार्छ । उन्मुक्त होइन्न । प्रेमको रुप एकै भएर पनि यसरी फरक देखियो । सुन सुनैसंग मिल्यो भने मात्र भेद देखिन्न । अन्य धातुसंग मिलन सम्म हुँदैन । भक्ति, भावमा परिणत हुनु पर्छ, भाव ईश्वरमा अर्पण हुनुपर्छ । ईश्वरीय भक्ति वास्तविक प्रेम हो । प्रेम परमात्माको अर्को रुप हो । प्रेम त अनिर्वचनीय छ । सच्चा प्रेममा मग्न जीवन समर्पित हुन्छ । ऊ त आफैंमा अनुभूति गर्न थाल्छ । ऊ आफैमा रमाउँछ । ऊ फल खोज्नतिर लाग्दैन । गोपी प्रेम यस्तै खालको प्रेम हो । कृष्णप्रति उनीहरुको प्रेम निस्कपट, निष्काम, फल रहित हो । स्वार्थ रहित प्रेम हो । भोक, प्यास, सर्दी, गर्मी, जन्म, मृत्यु, सुख, दु:ख देखि पर रहन्छ यो ! ईश्वर बाहेक अन्य वस्तु वा अर्थमा प्रेम होइन । सच्चा अर्थमा प्रेम भक्ति हो जुन संधै भजनीय हुन्छ ।

कृष्णाय वासु देवाय हरये परमात्मने
प्रणतक्लेशनाशाय गोविन्दाय नमोनमः

"श्री कृष्णार्पणमस्तु"

मानव जीवनमा शिवतत्त्वलाई मनन गर्दा

विश्व ब्रहमाण्डको सृष्टि, स्थिति र प्रलय, निर्विकल्प स्तर ब्रम्ह ॐ तत्त्वलाई मनन गर्दा यसमा तीन अक्षर समावेश भएको अ, उ, म र यस माथि रहेको शक्तितत्त्व बिन्दु भन्नुपर्दा सृष्टि, स्थिति र प्रलयमा सत्त्व, रज, तम तीन गुणद्वारा ब्रहमा, विष्णु, महेश र यिनै ३ तत्त्वलाई सञ्चालित गर्ने शक्ति तत्त्व महासरस्वती, महालक्ष्मी, महाकालीलाई बुझ्नुपर्ने हुन्छ । कल्याणकारी शिवतत्त्वको ई कार पनि उही शक्ति तत्त्व भएको र ई कारलाई हटाउँदा शिव अव शवमा परिणत हुन्छ, त्यस्तै ॐ तत्त्वको विन्दु तत्त्वलाई झिक्दा शब्द निस्प्राण बन्न पुग्छ भने प्राण विहीन जीव मूर्दा बन्न गई अस्तित्त्व विहीन बन्न पुग्छ ।

आदिदेव, जगदीश्वरलाई पशुपति भन्नुको रहस्य के हो भने यस सृष्टिमा अनेकौं जीवात्माहरु छन् । येन केन प्रकारेण ती सवै विषयासक्त छन् । विषयरुपी बन्धन अर्थात् पाशमा बाधिएको हुँदा ऊ पशु समान छ । यद्यपि सृष्टिको उषाकालदेखि मनुष्य सर्वश्रेष्ठ ठहरिएको भए पनि अज्ञान र मोहको पाशमा बाँधिएको यस संसारको चराचर जगत्का जल चर, थल चर, उभय चर सवै प्राणीका मालिक सर्वेश्वर, सर्व प्राणमयी, सर्वेसर्वा श्रीसदाशिव नै हुन्, सबैको मालिक भएकाले उनी पशुपति हुन् । ब्रम्हाण्डको घेरांभित्र जलमग्न ॐ को अर्को तत्व सच्चिदानन्दमय जगदीश्वर श्रीविष्णुले शक्ति तत्व प्राप्त गरी आदि अनादि तत्वको शिवको प्रेरणाबाट आफ्नो नाभिस्थलबाट कमलको डँाठ र पातमा अंवस्थित ब्रम्हत्वलाई तपस्या गरेर संसारको सृष्टि गर्न प्रेरणा दिएका र हज्जारौं वर्ष तपस्याको प्रभावले भगवान् श्रीविष्णुको प्रेरणाको कारण संसार सृष्टि गर्ने क्रममा रीसको झोकमा उत्पत्ति गराइएको कारण शिवजीलाई रुद्र पनि भनिन्छ । यसरी हेर्दा श्री रुद्रका पिता सृष्टिकर्ता ब्रम्हाजी हुन् भने ब्रम्हाजीका पिता श्रीविष्णु हुन् र श्रीविष्णुले अनन्त आदि सर्वेश्वर महादेवको प्रेरणा पाएका हुन् । यसरी विश्लेषण गर्दा महादेवको उत्पत्तिको जरो पत्तो लाग्दैन । त्यसैले उनलाई आदि, मध्य र अन्त्य हीन भनिन्छ । उनको प्रार्थना गर्दा आदि, मध्यान्त हिनाय निर्गुणाय नमोनमः भनिएको कारण पनि यही हो । भगवान् श्रीविष्णुले पटकपटक यो लोकमात्रको रक्षा हेतु अनेकौं अवतार लिएर ब्रम्हाण्डमा सत्य र धर्म अनि सदाचारको रक्षा गर्दा शिव आदि र अनादिदेखि निरन्तर रहिरहेको र उनको प्रेरणाले आफ्नो उद्देश्य

अनुसारको अथक प्रयास सार्थक बनाएको देखिन्छ । दैवी र आसुरी तत्वको घोर घमासान युग आजको मात्रै विषय पक्कै होइन । आज सत्यमाथि घोर प्रहार भई असत्यको विगविगी बढेझैं आसुरी तत्व हावी हुँदै जाँदा संसारलाई चलाई राख्न समुन्द्र मन्थन गरी समुन्द्रभित्र रहेका तत्त्वहरुको खोजी गर्ने सन्दर्भमा बासुकी नागलाई नेती बनाई देवासुरहरुले समुद्रमन्थन गर्दा भयङ्कर हलाहल विष निस्केर यो ब्रम्हाण्ड निमेषभरमै नष्ट गराउन लाग्दा देवताहरुको अथक स्तुतिअनुसार भोले बाबा सदाशिवले त्यो विषलाई एकै घुट्कोमा पिएर लोकको उपकार गर्न सफल भएको देखिन्छ । आजको एटम बमको शक्तिभन्दा कैयन गुणा बढी शक्तिलाई त्यसबेला साम्य नपारिएको हुन्थ्यो हो भने संसार आजको हिरोसिमा र नागासाकिभन्दा कम हुने थिएन । यसको लाक्षणिक अर्थ के हो भने विषयासक्त हाम्रो देह पाँच भौतिक शरीरले बनेको छ । यो जड शरीरलाई सञ्चालन गर्ने श्री तत्व शिव हो भने विषयरुपी वन्धनमा बाँधिएको यो जीवमा सधै द्वन्द हुन्छ । द्वन्द व्यवस्थापन गर्न मनन चिन्तन गर्नुपर्ने हुन्छ, चिन्तन मनन गर्दा अर्थात् इन्द्रियहरुको युद्धको कारण सर्वप्रथम विष निस्कन सक्छ, विकारयुक्त असत्य र विखण्डनकारी यो विषलाई निकालेर सत्य र सदाचारी गुणबाट योग र ध्यान मग्नसमेत भई आफू र आफ्नो कर्मलाई समाज सेवक, राष्ट्र सेवक, राष्ट्रियताभित्र सच्चा मुटुलाई ढुकढुक गराउन सक्नुपर्ने सन्देश दिन्छ ।

काम गर्दा असावधानी गर्नु नहुने लाक्षणिक सन्देश पनि के हो भने शिवले विषको प्याला पिउँदा केही असावधानीको कारण यस धर्तीमा विषालु झारपात पनि नपाइने होइन किन्तु यो तत्व नगण्य छ र यसको दुरुपयोग गर्न हुँदैन पनि ! विषलाई पेटमा पुऱ्याउन नहुने, ओकल्न पनि नहुने घाँटीमै राख्नुपर्ने सच्चिदानन्दमय जगदीश्वरलाई अप्ठेरो परिस्थिति पर्दा उनको नाम नै नीलकण्ठ रहेको र चीसो क्षेत्र नेपालको उत्तराखण्डमा गई जलमा शयन गरेको प्रसङ्गसंग हेर्दा आज पनि हाम्रो रसुवा जिल्लास्थित गोसाईकुण्डमा सदा शिव विराजमान भएको मानी हज्जारौं भक्तजनहरुले त्यहाँ मेला भर्ने प्रचलन छ । शिव ज्ञानको प्रतीक हो । अज्ञानरुपी अन्धकारलाई ज्ञानरुपी प्रकाशले नष्ट गरी जीवन र जगत्लाई सार्थक पार्नुपर्ने मूल प्रेरणा पनि शिवतत्त्वबाट पाइन्छ । सर्पको गहना लगाएर पनि ऊ सधै आनन्दी छ भन्नुको तात्पर्य के हो भने संसारमा जीव समस्याले ग्रस्त छ र पनि समस्या आउँछ, जान्छ, समस्यासंग मुकाविला गर्दै हाँसी हाँसी जीवन संचालन गर्नुपर्ने प्रेरक सन्देश पाइन्छ । ईश्वरीय तत्वबाट निर्मित र संचालित हाम्रो देह सम्पूर्णमा कल्याणमय हुनुपर्ने, ईश्वरीय सृष्टिमा कुनै सानो, ठूलो विभेद नहुने, जात, जाति, लिङ्ग, वर्णमा भेद नहुने सवै समान रहेका र सबैका सामु जगदीश्वर आफै विराजमान भएको कारण यो देह एउटा जीव हो तापनि यसलाई शिवमय गराउनुपर्ने, जीव र शिवको मिलन भन्नु जीवभित्र रहेको आत्मालाई परमात्मासंग मिलन गराउनु अन्तिम उद्देश्य

हो । शरीर शिवको मन्दिर हो, यसभित्र रहेको प्राणतत्व शिव हो । प्राण र अपान वायुको कारण यो देह संचालित हुने र शरीरमा रहेको मन, बुद्धिलाई सर्वव्यापी जगदीश्वरमय गराउनुपर्ने कुरा वेदका ऋचाहरुमा बताइएका *'तन्मे मन: शिव सङ्कल्पमस्तु'* ले स्पष्ट पार्छ । इन्द्रियरुपी घोडालाई मनरुपी लगामले र मनरुपी घोडालाई बुद्धिरुपी विवेकले नियन्त्रण गरी शिवतत्वमा मिलान गराउनुपर्ने हुन्छ । ईश्वरीय सृष्टिमा सवैभन्दा प्यारो मानवशरीर भएकाले ईश्वरलाई उसको सृष्टिमा खुसी लागेको र यसैबाट सृष्टिकर्ता जगदीश्वरलाई धन्यवाद दिन सक्ने मानी शुरुमा ४० वर्षको पूर्णायु पाएको मानवले पशुहरुले आफ्नो आयु बढी भयो भन्ने उजुरीका कारण बढी देखिएको अन्य पशुपंक्षीको आयु समेत यसैलाई थप गरी दिइएको हो, किन्तु १०० वर्षे पूर्णायू पाएको मानवले पनि ईश्वरसामु बसेर एकैछिन पुकारा गर्ने फुर्सद पाएको देखिदैन । २४ घण्टामा १ घण्टासम्म पनि ईश्वरलाई स्मरण गर्न भ्याउँदैन । अन्ततः जीवन पानीको फोकाभैं छ, यो पूर्णतः अनित्य भएकाले नित्य र शास्वत शिवजी मात्र हुन् भन्ने मूल मर्मलाई बिर्सेर ऊ ईश्वर स्मरणबाट विमुख हुन जान्छ । सम्पूर्ण देवताहरु अलगअलग देखिए पनि कार्यको भेदले मात्र फरक भएको वास्तवमा ईश्वर र एउटै भएको र उसको प्रेरणा जीवन धन्य धन्य भएकाले उसलाई दिनमा एकदुई पटक सम्झेर धन्यवाद चढाई आँसुको नैवेद्य लगाउँदा खासै मानवलाई घाटा हुँदैन । सम्पूर्ण देवताहरुको देवता भएका कारण उनलाई महादेव पनि भनिन्छ । एकपटक महादेवको नाम लिंदा जीवन मुक्त हुन्छ भने अर्कोपटक नाम लिंदा उनी ऋणी बन्न पुग्छन् । त्यसैले भनिन्छ- *'महादेव महादेव महादेवेति यो ब्रुयात् । एकाभ्यां मुक्तिमाम्नोति द्वाभ्यां शम्भु ऋणि भवेत् ।'*

यो संसारको अधिपति, सम्पूर्णमा भौतिक संसारको मालिक, बस्तु र आधुनिक सृष्टिको अधिपति भोलेबाबा शिवजी आफूले चोहमा सिंगमरमरको आलिसान महलमा बसेर यो संसारमा उदय भएका तमाम बस्तुहरुको प्रयोग गर्न सक्तथ्यो किन्तु ऊ मसान घाटमा बस्छ, मृगचर्म धारणा गर्छ, सर्वाङ्ग शरीर नाङ्गो छ, खरानी घस्छ, किन? किनभने उसले संसारलाई के सन्देश दिएको छ भने भोगरुपी विषय अस्थायी हुन्, स्थायी तत्व म मात्रै हु । तिमीहरु पनि संसारको विषयवस्तुको भोग गर्ने हौ भने स्वतन्त्र छौं, भोग गर किन्तु वैराग्यले भोग गर, आशक्तिले होइन, आशक्तिले तिमीहरुको विनास गराउँछ, लूट, फूट मच्चाउँछ । अशांन्ति, क्रोध, वैरभाव, ईर्ष्या बढाउँछ, विषयले वन्धनमा हाल्छ, त्यसैले तिमीभन्दा म स्वतन्त्र छु, तिमी जीवहरु बद्ध छौं, तिमीहरुलाई आलिसान महल मन पर्छ, म निर्विकार, निरञ्जन, नित्य, शुद्ध छु र तिमीहरुको लेखा व्यवस्थापनको कार्य म गर्छु । म द्वन्द व्यवस्थापक हुँ, म व्यवस्थापक हुँ, एक एक्टर, म संचालक हुँ । एक्टर, संचालक, व्यवस्थापक शुद्ध हुनुपर्ने त्यागी हुनुपर्ने सदाचारी हुनुपर्ने फलस्वरुप उसका अनुसरणकर्ताहरु शुद्ध र त्यागी हुनेछन्, ऊ भन्छ मै क्रोधी,

विषयासक्त भएँ भने हे जीव ! तिमीहरु के गरौला? म तिमीहरुको हिसावकिताव राख्छु, म महालेखा परीक्षक हुँ, म आन्तरिक लेखापरीक्षण अधिकारी पनि हुँ, म कुनै कार्यालयको आलेप र मलेप गर्ने नभई सम्पूर्ण मानवकोजीवनको हिसावकिताव गर्छु, त्यसैले सबै म कहाँ आउँछन्, ढिलोचाँडो !

जीवनको हिसावकिताव राफसाफ गरी अघिल्लो जीवनको पासपोर्ट र जानुपर्ने स्थानको भिसाको निर्णय म गर्छु । जीवनभर तिमीले तिमीबाट गरिएका कर्मको साङ्गोपाङ्ग समीक्षा गर्छु, सहायक छन् चित्रगुप्त ! उनको डायरी तटस्थ छ, तिमीले संचालन गर्ने सोर्सफोर्स र बुद्धिको दुरुपयोग यहाँ हुन्न । विनाकारण तिमीहरु म कहाँ आउदैनौ र मकहाँ आउनेहरु फेरि यथा स्थानमा फर्कदैनौ पनि ! सृष्टिको उषाकालदेखि मैले तिमीहरुको अभिलेख राख्छु र आलिसान महल हुँदै सानाठूला, बूढारोगी, अस्पतालदेखि चर्का र महंगा नर्सिङ होम र राष्ट्रिय अन्तर्राष्ट्रिय ठूला तारे होटलसम्म भएका आन्तरिक बेरुजुहरु सबै मकहाँ अन्तिम परीक्षण हुनेछन् । महालेखाका अन्तिम बेरुजुहरु सबै फछ्र्योटपछि तिमीहरुको भिसा र पासपोर्टको निर्णय गरिन्छ । यो आर्यघाट हो, यहाँको ब्रम्हनाल र यस्तै यस्तै घाटहरुमार्फत म मानवको अन्तिम रेकर्ड राख्छु । असत्य र अकुत सम्पत्तिदेखि विरक्त हुन नसकेका हे जीव म केवल एक जलधारले खुसी हुन्छु, एक नामले खुसी हुन्छु, एक परिक्रमाले खुसी हुन्छु, एक वेलपत्रले खुसी हुन्छु भने हे जीव ! तँ सुनको भकारी हाल्दा पनि तेरा छातीमा एक मुठी चामलभन्दा बढी के पाउँछस् । तेरो पूर्णायु भनेको ६० ७० ८० होइन? तर मेरो आयु हेर्, जनुबेला हे जीव तँ थिइनस्, म थिएँ, तँ छस् म छु, जव त हुने छैनस्, म हुनेछु । हे जीव ! भौतिक प्रगतिको पराकाष्ठाको स्वरलाई गुञ्जायमान गर्ने नाममा धनको लोभमा परेर तँ जीव हत्या गर्छस्, घाँटी रेटेर जीवलाई सिध्याउँछस्, मोहको कालो बादल मडारेर वैज्ञानिक खोजीको नाममा मानव हिंसा हेतु प्रयोग गरिने एटमवमको व्यापक दुरुपयोग गरिस् । अघि हिरण्यकशिपुले सारा संसार मेरो हो भन्थ्यो, मेरो भक्त रावणको सुनको लङ्का मेरो स्वरुप हनुमानले ध्वस्त पारे । कंसले ब्रम्हाण्ड मेरो हो भन्थ्यो किन्तु निमेषमै ऊ ध्वस्त भएको कुरा तैंले बुझेको छस्? लुटेको धनमा रजाई गर्न उद्धत भएको जरासन्धको अन्त्य भएको, शिशुपालको अन्त्य भएको र आधुनिक युगका बलवान हिटलर, इदी अमिन, मुसोलिनी जस्ता व्यक्तिहरु संसारको कालो इतिहासमा दरिएका के तैंले बुझ्दैनस्? लौ आइज, हे जीव ! तेरो अन्त्य ५ ७ सयका इन्धनका डिपोका दाउरा र माटाका चपरीहरुमा बसाएर तेरो इतिश्री गर्छु ।

यसरी भोलेबाबा शिवले एउटा प्रलय गराउँछन् । जीवनको उदय सृष्टि हो, जीवनयापन स्थिति हो भने जीवनको विदाई प्रलय हो । संसारचक्र यसैमा अडेको छ ।

केवल ब्रम्हाण्डको उदय र प्रलयमात्र मेरो काम नसम्झी हे जीव ! तेरो उदय र अन्त्य नै सृष्टि र प्रलय हो । त्यसैले म भन्छु सुन:

माटाकै खेलौना माटाकै सिरानी
मिल्नेछौं माटामा बनी खरानी
तँतँ मम भन्दा भन्दै संसारमा भुल्दै
मुक्तिमार्ग बिर्सिगयौ परिवारमा खेल्दै
आउनेछ काल चक्रझैं घुमाउँदै
लैजान्छ यसले सबलाई चुडाउँदै

शिव भन्छन्, म आशुतोष छु, लोकले मलाई आशुतोष भन्छन्, म क्लिष्ट छैन, सरल छु, छिटो खुसी हुन्छु, एकपटक मलाई जालन्धरले झुक्यायो, अर्धाङ्गिनी माग्न आयो, दिएर पठाएँ, भष्मासुरले झुक्यायो छुनासाथ सारा बस्तु नष्ट पार्ने वर माग्यो, दिएर पाठाएँ, पछि विष्णुले याद दिलाए । समुद्र मन्थनबाट अमृत निस्कदा मोहिनी अवतार मार्फत् अमृतको वितरण भएको त्यो विष्णुको रुप हेर्न लालायित हुँदा विष्णुले भनेका थिए, यो रुप हेर्न लायक छैन, प्रभु ढिपी नगरौं भन्दा मैले मानिनँ । विष्णुले मोहिनी रुप लिएछन्, मैले भुलें । एक्कासी अंगालो हाल्दा मोहनीरुप अलप भइन् ।

म जमीनमा लडें, मेरो वीर्य स्खलन भयो, हे जीव ! त्यो पनि तिमीहरुकै सुनखानी, चाँदीखानी, फलामखानी, हीरा, मोती, जुहारात, मणि माणिक्यहरुले तिमीहरुले संचालन र मोजमस्ती गर्ने धातुका विषयवस्तुहरु तिमीहरुकै प्रयोगको लागि दिएको छु । तिमीहरुको हरेक कार्यको कारण र कारकतत्व मै हुँ, त्यसैले तिम्रो भाषामा मलाई तिमीहरु 'गड' भन्छौं । ॐ को ३ अक्षर समिश्रणझैं गडको एक शव्दमा मिसिएको जि भनेको जेनेरेटर (स्टार्टर) मै हुँ । दोस्रो अक्षर अपरेटर (संचालक) पनि मै हुँ र अन्तिम अक्षर डिस्ट्रवायर (सम्हारक) पनि मै हुँ । यही कारण मलाई तिमीहरुले गड भन्छौं तर गुह्य कुरा तिमीहरु बुझ्न सक्दैनौ । म अदृश्य छु, दृश्यरुपमा म सम्पूर्णमा तिमीहरुभित्रै रहन्छु किन्तु तिमीहरु आफूभित्रै प्रवेश गरेर मलाई खोज्न सत्तैनौ । हे जीव हो ! तिमी र म मा फरक छैन, केवल दृश्य र अदृश्य, सगुण र निर्गुण, आकार र निराकारको भेद मात्र हो । सगुण साकार हुन्छ भने निर्गुण निराकार हुन्छ फरक यति मात्रै हो ।

मेरो तत्व बुझ्न रामतत्व बुझ्नुपर्छ, हे जीव हो ! तिमीहरु स्वयंमा राम हौं । जुन जेबाट आफू र अरुलाई रमाउँन सकिन्छ त्यो राम हो । रामसंग ज्ञान हुनुपर्छ, स्वयं ज्ञान भनेको राम हो, ज्ञानको दीप प्रज्वलनबाट संसार हेर्नुपर्छ । यो दिव्यज्ञान हो, यो

दिव्यदृष्टि हो, यो दूरदर्शिता हो । जीवनमा यही तत्वको अंभावले संसार ध्वस्तप्रायः हुन्छ, यसका लागि वैराग्य तत्व आवश्यकता पर्छ । वैराग्य तत्व भनेको रामको साथै रहने शेषतत्व लक्ष्मण हो । यी दुवै तत्वको लागि जीवनमा विरहरुपी गीत गाउने भक्तित्वको जरुरत पर्छ, त्यो भनेको सीता हो ।

ज्ञान, वैराग्य र भक्तिको त्रिवेणी गङ्गामा स्नान गर्न पाएको कारण मेरो भक्त रावणले मोक्ष प्राप्त गऱ्यो । ऊ शक्तिशाली थियो । सनकादिको श्रापले विष्णु पार्षदहरुले अधम योनी प्राप्त गरे पनि स्वयं ईश्वरले मानव देह धारण गरेर उनीहरुलाई ३ ३ जन्मबाट मोक्ष दिलाएका हुन् । राम र रावणबारे रामायण सर्वप्रथम मैले तयार पारेको हुँ । रामायणको मूल लेखक मै हुँ । पछि पत्नीको प्रेरणाले तुलसीदासले आफ्नो भाषामा लेखी रामचरितमानसका प्रवर्तक सन्त तुलसीदास बने । यस अघिका लेखक वाल्मीकि हुन् । वाल्मीकिको सन्देश जीवनभर परिश्रम गर्नुपर्छ भन्ने हो भने तुलसीदासको सन्देश आफ्नो बुद्धि र विवेकलाई रामरुपी सार्थक काममा प्रयोग गर्नुपर्छ भन्ने हो ।

मेरी आर्धाङ्गिनी सतीदेवीले मलाई नभनी त्रेतायुगमा आजको तिमीहरुको समय ठीक साढे १२ लाख वर्ष पहिले राम वनवास गएका बखत वियोगमा रहँदा वनमा गएर रामको परीक्षा लिन खोजिछन् । तुरुन्तै मैले पत्तो पाएर मनमनै उनलाई परित्याग गरिदिएँ । फलतः विभिन्न बहानाको नाटक रचेर सतीदेवीलाई बाबु दक्षको यज्ञमा आत्महत्या गर्न लगाई पुरानो शरीरलाई पवित्र पारेर शुद्ध बनाउन प्रेरणा दिएँ । अन्ततः सतीको देह विश्वभरि एउटा एउटा पतन हुँदा तिमी जीवहरुको तीर्थ स्थल बन्न गयो । गुह्येश्वरी, गोकर्ण आदि क्षेत्र त्यसका प्रमाणहरु छदै छन् । पछि सतीले मेनकाका गर्भमा प्रवेश गरी महाकालीस्वरुप पार्वती बनी मलाई प्राप्त गरिन् । मेरो परिवारमा ठूलो भिन्नता छ । अर्धाङ्गिनी पार्वतीको बाहन सिंह, मेरो बाहन साँढे, पुत्र गणेशको वाहन मूसो, अर्को पुत्र कुमारको वाहन मयूर ! हेर, वाहन मात्रै होइन खाना पनि फरक छ । मेरो खाना विष, भाङ, धतुरो, पुत्रको लड्डु, हिंडाइको गति फरक, बस्त्रमा फरक, म मृगचर्मधारी, पार्वती साजसज्जामा प्यारी तर यति विभेद हुँदा पनि हाम्रो परिवारमा बेमेल र वैमनस्यता छैन, किन्तु हे जीव हो ! तिमीहरु सानातिना कुरासम्म पारिवारिक कलहलाई उठाएर समाज, राष्ट्र, अन्तर्राष्ट्रिय र अन्ततः मुद्धा मामिला, कटुता आदिमा लिप्त छौं । त्यसैले तिमी र ममा फरक यही छ । म शान्त छु, धीर छु, जेसुकै परिवेश र परिस्थितिमा शान्त छु भने तिमीहरुले लिएको अशान्तिको पथले राष्ट्रनिर्माणमा धक्का लागेको छ । शान्ति, सहिष्णुता र एकता तिमीहरुको भातृप्रेम खोक्रो सावित भएको छ । क्रुरताले सीमा नाघेको छ भने राष्ट्रदेव भनेर मलाई तिमीहरुले भाषण गर्दा पनि तिमीहरुले गरेको अकल्याणकारी कार्य र यत्रतत्र दुर्व्यसनी र

दुर्गन्धले मलाई निरास बनाएका छौ ।

वाग्द्वारबाट निस्केकी पवित्र वाग्मतीलाई तिमीहरुले चिनेनौं । मलमूत्रको कारण आज तिमीहरुले यस पवित्र नदीलाई ढलमतीमा परिणत गरेका छौं । हेर, अहिले मसंगै बगेकी वागमती मृत छ । विगत १४ वर्षमा यो मृत हुने दर १४ गुणाले बढेको छ । मेरो वरिपरि तिमी जीवहरु ३० लाख बसेका छौं । तिमी ३० लाखबाट निस्केको फोहरले वाग्मतीलाई कष्ट भएको छ । वाग्मतीमा कुनै जलचर छैनन् । शिवपुरी मेरो शिर वाग्द्वारदेखि कटुवाल दहसम्म करिव २६ वटा दोभान छन् ।

ती सवै दोभानबाट तिमीहरुको हिसाव राफसाफ हुन्थ्यो । प्रत्येक दोभानमा तीर्थस्थलहरु छन् । सङ्क्रान्ति, औंसी, पूर्णिमा, ग्रहणसमय, एकादशी जस्ता पावन दिनहरुमा तिमीहरु यहाँ आई जीवनमुक्त हुने बाटो खोज्ने गर्थ्यौं तर हालत खराव छ, अहिले ! एउटा उपचार केन्द्र मेरी अर्धाङ्गिनी गुह्येश्वरीको अगाडि स्थापना गऱ्यौं तर महिनाको १२ लाख रुपैया त्यहाँ खर्च गऱ्यौ । कुइरेहरु आएर त्यो खर्च जुटाइदिएनन् भने तिमीहरुको बाबुको विहे देखिन्छ । सबभन्दा मार तीलगंगालाई परेको छ । वर्षभरिमा ४ महिना वर्षे भेल मैलो बाढी बग्ने बाँकी ८ महिना मलमूत्र बग्ने नदीलाई टुलुटुलु हेरी बस्नुपरेको छ । तिमीहरु राजधानीमा बसेकाहरुले झण्डैं ६ करोड लिटर पानीको फोहोरलाई यो नदीमा पठाएका छौं । एउटा शुद्ध नदीमा बी.ओ.डी १० मिली लिटर पानीमा हुनुपर्नेमा तिमीहरुको भाषामा यो २०० एम.एल पर लिटर भएको छ भने सी.ओ.डी ४० प्रतिलिटरभन्दा बढी हुनु नहुनेमा ५५० एम.एल. प्रतिलिटर भएको छ भने वाग्मतीलाई शुद्ध र पवित्र नदी भन्नुमा तिमीहरुलाई लाज लाग्नुपर्ने हो । सुन्दरीजल र चोभारको बीचमा अनगिन्ती ढलहरु मिसिंदा काठमाण्डौं र ललितपुरका बासिन्दाबाट हुन गएको यो दुर्गन्धको कारण नेपाल भूमि एउटा मन्दिरै मन्दिरको घर हो र यहाँ प्रत्येक ५/१० मिनेटको दूरीमा कुनै न कुनै देवीदेवता भेटिन्छन् भन्ने कुरामा तिमीहरुलाई लाज लाग्नुपर्ने हो । पद्मपुराण हिमवत्खण्डको नेपालखण्ड हेऱ्यौ भने नेपालको पवित्रता र यसको गरिमाबारे बुझ्न अझ सजिलो होला । पवित्र विष्णुमती, इक्षुमती, रुद्रमतीको हालत त्यस्तै छ । हे जीव हो ! तिमीहरुले धर्तीमाथि एक किसिमको बलात्कार गरी धर्म, संस्कृतिलाई नष्ट गरेर विदेशी स्याटलाइटको प्रभावको जीवनशैली यापन गर्दा एकातिर राष्ट्रिय अस्मिता गिरेको छ भने अर्कोतर्फ तिमीहरुले आफ्नो मौलिकता गुमाएर नक्कली जीवन व्यतीत गर्दैछौं ।

हे जीव हो ! मेरा ५ मुखमध्ये सद्योजात, अघोर, तत्पुरुष, वामदेव र ईशान हुन् र प्रत्येक मुखको आ-आफ्नो सन्देश छ । समष्टिमा भन्नुपर्दा पञ्चतत्वबाट निर्मित यो

देहलाई अन्ततः तत्पुरुष अर्थात् सत्पुरुषको रुपमा अङ्गीकार गरी मानवशक्तिलाई स्वस्थ मानव कल्याणहेतु प्रयोग गर भन्ने मेरो सन्देश हो । हरेक मुखका ३ आँखा, ज्ञान, वैराग्य र विवेक हुन् । यिनै ३ आँखाले तिमीहरु संसारलाई हेर, अनगिन्ती सुन्दरता पाउँछौ । तिमीहरुले शिवतत्वसंग तालमेल गर्न खोज्दा कृष्णतत्वसंग तालमेल हुनुपर्छ । जसको मन कर्षण हुन सक्छ, अर्थात् आकर्षण गराउँछ, ऊ कृष्ण हो । साढे ५ हजार वर्ष पहिलेको कृष्ण तिमीहरुले खोज्न थाल्दा तिमीहरु हराउन सक्छौ, त्यसैले उनको आत्मा श्रीकृष्णतत्व प्राप्त गर्न उनको नाम काफी छ । उनको बाललीला हेर्न जाँदा मलाई माता यशोदाले यो जोगीलाई देखाउँदा मेरो लाला डराउँछ भनेर नदेखाउँदा मैले मोहित भएर गोपीको रुप लिएर उनको दर्शन गरेको र मलाई गोपेश्वर भनी गोपालहरुले त्यहीं पूजा गर्न थाले ।

कृष्णतत्व बुझ्दा शेष बलरामलाई बुझ्नुपर्ने पनि हुन्छ र अन्त्यमा भागवतमा श्रीकृष्ण पाइने र सखा उद्धवलाई उपदेश दिएर तपस्या गर्न पठाएको हरिद्वार क्षेत्र गंगोत्री, यमुनोत्री क्षेत्र र त्यहीं सगरका ६० हजार पुत्रहरुलाई उद्धार गर्न स्वर्गबाट गंगा अवतरण गराउनुपर्दा महाराज भगीरथले अथक प्रयास गरेको, पछि गंगा खुसी भै म आउँछु तर मेरो वेग सहने कसले? भन्दा भगीरथले मलाई स्तुति गरेको मैले मेरा जटा गंगाको वेग सही दिएको जटामै लुकेकी गंगालाई मेरो हतियार त्रिशूलले तोडेर त्रिशुलधारा र गंगा बग्न शुरु गराएको र यिनै गंगा, यमुना र सरस्वतीको समेत संगमलाई शुरुमा वेगयुक्त पछि वेगमुक्त भएर कपिलाश्रम पुगी सगरका पुत्रहरुलाई उद्धार गरेको पावन प्रसङ्ग, कैलाश, मानसरोवरको महिमा बुझ्दा तिमी जीवहरुको कल्याणहेतु यस धर्तीमा बगेका पावन नदीहरुलाई तिमीहरुले विषाक्त बनाउदा दुःख लाग्छ नै ! गंगा सबै जीवको उद्धार गर्न यहाँ यस धर्तीमा मेरो जटामार्फत् आएकी हुन् ।

भगवान् बदरीकाश्रम नजिकै गडगडाहट स्वरले बग्ने अलकनन्दाको नामकरणको प्रसङ्ग पनि अनौठो छ । अत्रि पत्नी अनुसूयाको तपस्या र प्रार्थनाले यिनको नाम अलकनन्दा रेहको, भीर, पहाड छेड्दै बगेकी नदीको नित्य स्नान गर्न कठिन हुन थालेपछि अनुसूयाले आफ्नो बृद्ध पतिको कल्याण र उनको दुर्घटनाबाट बचाउन नजिकैबाट बगिदेऊ, शान्त भएर बगिदेऊ, मेरा पति बूढा भए, अब बल क्षीण हुँदैछ तर नित्य स्नान नगरी हुन्न भन्दा सतीको वचन हार्न नहुने हुँदा गङ्गा विस्तारै अत्रि अनुसूयाको कुटी छेवैबाट बग्न थालिन्, आज उनैलाई अलकनन्दा भनिन्छ । पतिव्रता धर्मकै कारण अनुसूयाले त्रिदेव ब्रम्हा-विष्णु-शिवलाई वाल्यभावमा पुत्रको रुपमा प्राप्त गर्न सकेको, जसको नाम दत्तात्रेय आज पनि स्पष्टै छ । आजभोलि पतिव्रता धर्मबारे यी यावत् कुरा उठाउँदा आधुनिक सभ्यताको भुमरीमा परेर पतिको मृत्यु भएको २/४ महिनामै

हातभरि चुरा, रातो सिन्दुर, ओठमा लाली, कपाल र मुहारमा भरिलो सृङ्गार गरेर रातो टीका निधारमा टलक्क टल्केको गरेर सार्वजनिक श्रव्यदृश्यमा देखिने महिला र अघिपछि कुन के कस्तो रुपमा महिला हुन् कुनै अत्तोपत्तो नपाइने दृश्यहरुमा रङ्गीन क्यालेण्डरमा आफ्नो रङ्गीन अनुहार भेशभूषासहितको दृश्य सजाएर पतिको वरखीभित्रै रातो क्यालेण्डर फोटोसहित छपाई विज्ञापन गर्ने हाम्रा दिदीबहिनीहरुले मुखैमा कुचो नउठाउलान् भन्न सकिन्न ।

पृथ्वीमा पाइने समस्त नदीहरु हाम्रा नाडीहरु हुन्, हाम्रो रक्त प्रवाह हो । जीवनमा धर्तीमा झैं दुईतिहाई जलतत्व छ । हाम्रो शरीर आफैमा मन्दिर हो । मन्दिरको शिव भित्री आत्मा हो । शिर गोकुल हो । हृदय अयोध्या हो । तलातल, रसातल, पाताल सवै तत्व हाम्रा नाभिदेखि तलका जलतत्व हुन् भने भूमण्डल एउटा शरीर हो । आँखा चन्द्र, सूर्य हुन् । मन, वाणी सवै ईश्वरीय तत्व हुन्, विवेकरुपी वुद्धि प्रयोग गरी सम्पूर्ण मनलाई शिवमय गराउनु हाम्रो कर्तव्य हो । ॐ कारेश्वर ममलेश्वर हाम्रो मुख हो । ॐ कार वाणी हो । केदारखण्डमा रहेको ज्योतिर्लिङ्ग हाम्रो शरीरमा धारण गर्न सक्नुपर्छ । महाराष्ट्रको त्र्यम्बकेश्वर ज्योतिर्लिङ्ग आँखामा धारण गर्न सक्नुपर्छ । उत्तर प्रदेशको वाराणसी काशीका विश्वनाथ बाबा हाम्रो शिरमा धारण गर्नुपर्छ । विहार भूमिको वैद्यनाथ धाम, तमीलनाडुको सेतुबन्धको रामेश्वर क्षेत्र हाम्रो पावन हृदयमा विराजमान गराउनुपर्छ । त्यस्तै वेलावर क्षेत्रको सोमनाथ धाम, आन्ध्रप्रदेशको कर्मूलसंगैको मल्लिकार्जुन र मध्यप्रदेशको महाकालेश्वर पनि हाम्रा हृदयमा राख्न सक्नुपर्छ । अन्ततः सादाशिवको अर्को नाम महामृत्युञ्जय हो । मृत्यु कालको ऊ देवता हो । त्यसैले :

न जानामि योगं जपं नैव पूजाम् नमाऽहं सदा सर्वदा शम्भु तुभ्यम् ।
जरा जन्म दुःखौघतातप्यमानं प्रभो! पाहिमापन्नमामीश शम्भो ।

यो भन्दा बाहेक यो जीवले केही जान्दैन । सदा शिवको शिवतत्वलाई मनन गर्न शव्दालङ्कारले सम्भवै छैन । जरादि बुढ्याई र सदा समस्याले ग्रस्त यो जीवले शम्भुको इतिवृत्त व्याख्या गर्छु भन्नु महामूर्खता हुनेछ । अन्ततः शिव कल्याणमयी छन्, सच्चिदानन्दमयी बाबा पशुपतिनाथले हामी सवैको कल्याण गरुन् भन्ने हेतुले एउटा सानो भाव प्रकट गर्दै यसलाई यहीं बिट मार्ने अनुमति माग्छु ।

जातस्य हि ध्रुवो मृत्यु ध्रुवं जन्ममृतस्यच
तस्माद परिहार्येऽर्थे न त्वं शोचितुमर्हसि

"श्री कृष्णार्पणमस्तु"

मानव जीवनमा धर्मको लक्षण

परित्राणाय साधुनां विनाशाय च दुष्कृतां
धर्म संस्थापनार्थाय सम्भवामि युगे युगे

धर्म दर्शन हो प्रदर्शन होइन । जुन धारण गर्न योग्य छ त्यो धर्म हो । विश्वमा विभिन्न धर्महरु छन् । हाम्रो धर्ममा दर्शन छ, प्रदर्शन छैन । दर्शन व्यक्ति पिच्छे फरक हुन सक्छ । प्रदर्शनमा चाहि सिनेमाको पर्दामा झैं एउटा तस्वीर देखिन्छ । सिनेमाको पर्दा नजीक बस्दा पनि चित्र एउटै देखिन्छ तर दर्शनमा यस्तो हुँदैन । हेर्नेको दृष्टि र कल्पना फरक भए झैं दर्शनको विचार फरक हुन सक्छ । वक्ता एउटा हुन्छ तर दर्शक फरक हुन्छन् र दर्शकको भावना अनुसार वक्ताको फरक फरक अर्थ बुझ्न सक्छन् । सनातन धर्मको विशेषता भनेको यही हो ।

एउटै रुढीवादी कट्टरतामा अड्किनु भनेको होइन यो त सरल र सहज छ । ईश्वरको अनेक नाम छन् स्वरुप फरक देखिएको हो । धर्म निजी वस्तु हो । समूहमा बाँधेर फाटो ल्याउनु धर्मको लक्षण होइन । पृथ्वी धर्ममा अडेको छ, सूर्य धर्ममा अडेको छ । त्यसैले उसले उज्यालो दिन्छ । धर्मले वायु बहन्छ, धर्मले नै समस्त ग्रह मण्डलहरु अडेका छन्, उनीहरुको आफ्नो नियम छ, सिष्टम छ, सबै आ-आफ्नो निश्चित गतिमा चलेका छन् । एकले अर्कोमा हस्तक्षेप गर्दैन त्यसैले कतै ठक्कर खाँदैन । ग्रह गतिको नियममा एक निमेष तलमाथि हुने हो भने धर्तीका प्राणीहरु सास फेर्न भ्याउँदैनन्, पानी पिउन भ्याउँदैनन् । सवैको एकै पटक राम नाम सत्य भइहाल्छ । नीति, रिति स्थिति सवै सिष्टमले काम गरेको छ ।

जगत रमाइलो हुँदा हुँदै पनि विष तुल्य छ, त्यसैले यसलाई विषय भनिन्छ । नित्य जीवलाई मृत्युको भय देखाउने कारण पनि यही हो । मर्नुपर्छ भन्ने स्वसिद्ध हुँदा हुँदै पनि ऊ अमरत्वको भानले इर्ष्या र द्वेष भावले काम गर्छ, मृत्यु रुपी भय नहुने हो भने के हुने होला? धर्मको पहिचान गराउन शिवजी मसानमा बसेका हुन् । राजादेखि रंक सम्म त्यही मसानघाटमा जानुपर्ने हुँदा समानताको पक्षधर हुन उनले प्रेरणा दिएका हुन् । शिव र जीवमा फरक के छ भने एउटाले सुख दिन्छ अर्कोले सुख लिन्छ । लिनेले लिएको वस्तु फिर्ता गर्नुपर्छ संसारको नियम त्यही हो, धर्म जात होइन, लिंग होइन, वर्ण होइन,

उच् निच् केही होइन, धर्म त समुद्र हो यो अथाह छ, अनन्त छ, समुद्रबाट २/४ घल्चा पानी झिक्दा वा हाल्दा खासै फरक पर्दैन । हाम्रा सर्वेश्वर रंगीचंगी बंगलामा बस्न सक्थे तर उनी मसान प्रिय छन्, उनको दृष्टिमा सवै अन्य क्षेत्र अस्थायी हो, चिर स्थायी भनेको मसान मात्र हो किनकि जो त्यहाँ पुग्छ ऊ फर्कदैन र विना कारण मर्निङ्ग वाक गरे झैं कोही त्यहाँ घुम्न जाँदैन । जान्छ कारणले फर्कदैन कारणले !

मनुका सन्तान भएकाले हामी मानव कहलिएका हौं । दनुका सन्तान दानव भए । मानव र दानवको पुर्खा एउटै हो । केवल फरक के भने योग्य कर्म गर्ने मानव, अयोग्य कर्म गर्ने दानव कहलिए । मानव र दानव दुवै हामी नै हौं । सत् कार्य गरे हामी मानव, गलत कार्य गरे हामी नै दानव हौं । अरु कोही होइन । सुर र असुर अरु कोही होइन हामी नै हौं । राग र वैमनस्यताको नाम असुर हो भने मैत्री र सद्भावको नाम सुर हो । हामी आफैमा कौरव र पाण्डव हौं । दश इन्द्रियका दश चाहना १०x१०=१०० भाइ इन्द्रियहरु हाम्रा कौरव बन्धुहरु हुन् । अरुको तेजोबध गर्न हाम्रा कौरव रुपी इन्द्रियहरु सक्रिय रहन्छन् । पाण्डव रुपी इन्द्रिय बेला बखत मात्र प्रयोग हुन्छ । प्रत्येक जीवन नै एक महाभारत हो । हजारौं वर्ष पुरानो महाभारत खोज्ने हो भने हामी संसारमा हराउँछौं कारण जगत्को अगाडि जीव शून्य प्रायः हुन्छ । जन्म मरणको बन्धनको मुक्ति मार्ग मनुष्य देह हो । ऊ देव हुने कि दानव हुने सुर हुने कि असुर हुने कौरव हुने कि पाण्डव हुने मुक्तिको ढोका खोल्ने संघारमा उभिएर मनुष्य देह प्राप्त गरेपछि यसलाई भव बन्धनमा फेरि अडकाउने कि मुक्ति प्राप्त गर्ने यो खोजी धर्मबाट सम्भव छ । अन्धोले ढोका आफै खोलेर बाहिर निस्कन सक्तैन । राम, कृष्ण बुद्ध जस्ता सत् पुरुषहरुको सन्देशले आफ्नो ढोका आफै खोल भन्न खोजेको हो अरु केही होइन ।

धर्मको लागि जोडी आवश्यक पर्छ । एक पांग्राले रथ चल्दैन । पति पत्नी भनेको त्यही हो । धर्मतिर पटक पटक घच्चच्याउने हुनाले पत्नीलाई धर्म पत्नी भनेको हो । पश्चिमी मुलुकमा पत्नीलाई धर्म पत्नी भनिदैन । हाम्रो संस्कृति फरक छ, हाम्रो मान्यतामा पत्नी पृथ्वीको रुप हो त्यसैले त ऊ धरा हो, सहनशीला हो । पतिलाई देवताका रुपमा हेरिन्छ । त्यसैले उसलाई पतिदेव भनिन्छ । गृहस्थ जीवन भोगले भन्दा योगले, भोजनले भन्दा भजनले जिउनु पर्छ तब मात्र घर एक मन्दिर बन्न सक्छ । धर्ममा नभएको पत्नीलाई घरवाली मात्र भनिन्छ कामिनी मात्र भनिन्छ । धर्म विनाको पतिलाई पतिदेव भन्न मिल्दैन । विदुरकी पत्नी सुलभाले सुख्खा रोटी खाएर पनि भगवत कीर्तन गर्न छोडिनन् । दुवै दम्पती मिलेर एकादशीको व्रत गर्थे, धर्म परायण थिए । धृतराष्ट्र अन्धा थिए, जसरी भए उनि आफ्ना पुत्रहरुको सुख चाहन्थे, पाणवहरुलाई लाक्षागृहमा डढाउँन खोज्दा, विष खुवाउन लाग्दा, वनवास पठाउँदा पनि पाण्डवको पक्षमा बोल्न सकेनन् ।

विदुरले धृतराष्ट्रलाई धर्म नीतिको सल्लाह दिंदा यहाँ न्यायाधीश बन्ने काम नगर भनेर बज्र बाँण प्रहार भयो । तत्कालै कुअन्न खानेसंग मिलेर बस्न सकिन्न भनेर विदुर तीर्थ यात्रामा हिडे ।

पत्नीसंगै व्रत गरेर झुपडीमा बस्न लागे, आफ्नो स्वाभिमानलाई बन्धक बनाउन चाहेनन् । आफ्ना सन्तान थिएनन् । ३५ वर्षसम्म उनी तीर्थ यात्रामा रहे । महाभारतको घमासान युद्ध उनले हेर्नु परेन । शान्ति दूत बनेर श्री कृष्ण दूर्योधनको दरवारमा जाँदा कृष्णको राम्रो स्वागत हुन सकेन, यद्यपि ५६ भोगको खाना तयार थियो । दूर्योधनको मीठो भोजनलाई त्यागेर धर्ममा अडीग रहने विदुरको कुटीमा गएर केराको बोक्रा खाए कृष्णले । ईश्वरले त्यही ग्रहण गर्छ जो भक्तले सहर्ष अर्पण गर्छ । प्राण संकट परे मात्र घमण्डीका घरको खाना खानु पर्छ अन्यथा धर्मले दिंदैन भन्ने सिद्धान्तमा अडिग रहेर कृष्ण भोकै पेट लिएर विदुरको कुटीतिर लागे ।

सवरीको जुठो बयर खाने रामलाई सुलभाको केराको बोक्रा मीठो नहुने कुरै थिएन । समृद्धिको अर्थ पैसा होइन प्रेम हो, क्रोध होइन शान्ति हो, धर्म यही हो । त्यसैले गीतामा भनिएको छ *'स्व धर्मे निधनं श्रेय परधर्मो भयावह'* । विषले विषको काम गर्नु धर्म हो । अमृतले अमृतको काम गर्नु उसको धर्म हो । पर्समा पैसा धेरै छ भने चोरहरु पछि लाग्छन् । भक्तमा भक्ति धेरै छ भने ईश्वर पछि पछि लाग्छ । पर्स चाहि चिटिक्क परेको छ भित्र ५ पैसा पनि छैन भने चोरले लत्याएर हिड्छ, हामी त्यही अवस्थामा छौं । मेकअप र कृत्रिमताले हामीलाई राम्रो बनायो नैतिकता रुपी धर्मले खोक्रो पाऱ्यो । साढे १२ खाल वर्ष अघि मन्चन गरिएको रामायण र साँढे पाँचहजार वर्ष पहिले मन्चन गरिएको कृष्णको चरित्र आजसम्म ताजा छ तर साँढे बाह वर्ष अघि मंन्चन गरिएको हाम्रो नैतिकता शव्दकोषमा खोज्नु पर्ने भयो । धर्म र नीतिका कुरा चटनी जस्तो स्वादिलो नहुन सक्छ र भौतिक वस्तु र सुन्दरता एक पछि अर्कोमा फिका लाग्न सक्छ तर भक्तिरुपी धर्म हिजो गुड आज वेटर र भोलि वेष्ट हुन्छ । धर्म जानेर नजानेर जसरी गरेपनि आफ्नो फल दिन्छ नै दूधमा विष मिसाएर दिए पनि विषको गुण हुन्छ नै ! अमृत मिसाएर दियो भने दूधको मात्र गुण स्वीकार्छु भन्ने मिल्दैन । निन्दा र स्तुति दुवैबाट बच्नु धर्म हो । सज्जनको निन्दा राम्रो, दुष्टको स्तुति नराम्रो ! गेरु बस्त्र लाउनु मात्र धर्म होइन, जीव मात्रको कल्याण धर्म हो । शरीर मन्दिर हो, आत्मा देवता हो । आत्माको घनिष्ट सम्वन्ध उसको श्रोत परमात्मासंग हुन्छ । मानिससंग ३ वस्तु हुन्छन् तन, धन, मन । यी ३ तत्वको भरपुर प्रयोग गर्नु धर्म हो । पति, पत्नीको सम्वन्ध तनसंग हुन्छ । पुत्र पुत्रीको सम्वन्ध धनसंग हुन्छ बाँकी मनलाई सिधा परमात्मासंग लगाउनु सच्चा धर्म हो । धर्म कुनै मापन गर्ने विषय होइन मनन गर्ने विषय हो ।

जाडो गर्मी, रुप, रंग, वर्ण जाति शरीरको स्वभाव हो । आत्मा यी विषयबाट अलग छ । त्यसैले शरीरको अन्त्य हुन्छ, आत्मा नित्य र अनन्त छ ऊ स्थायी हो नश्वर हैन, जो चित् स्वरुप, सत्य रुप, आनन्दमयी छ त्यही सच्चिदानन्द हो बाँकी सवै कुरा झूठ हुन्, झूठ बस्तु सधैं रहन्न जस्तै हामी सधै रहन्नौं, यो धर्म हो । चित्तको रुपान्तरण नभए सम्म शान्ति मिल्दैन, शक्ति खरीद विक्री गर्न सकिन्छ, शान्ति सकिन्न, भोजन खरीद विक्री हुन सक्छ, भजन हुँदैन, रात खरीद विक्री हुन सक्छ निद्रा हुँदैन ।

खरीद विक्रीले चिन्ता हुन सक्छ चिन्तन यस्तो हुन्न । अभाव, अशान्ति, रोग, भय, कृतिमता, छिद्रान्वेषण, कुण्ठा अनि विकृति खरीद विक्रीका नाम हुन सक्छन् तर मंगल, कीर्ति, प्रेरणा, उत्साह, चैतन्य, भक्ति, प्रेम, सहचारीता खरीद विक्रीका नाम होइनन् यी आल्हादकारी परमात्माका अंग प्रत्यंगहरु हुन्, अंग प्रत्यंगले युक्त सौन्दर्यले भरिएको खरीद विक्री नभएको कारण त्यही हो । भजन, अर्चन, स्तुति, भाव र वन्दना उपासनाका खुट्किलाहरु हुन् । यी चढेपछि आनन्दमय सत्तामा पुग्न सजिलो हुन्छ त्यो सत्ता भनेकै ईश्वर हो, यसका लागि द्वन्द रहित शून्यतामा पुग्नु पर्छ त्यही धर्म हो । क्लेशका अंशहरुले नछोडेसम्म स्थायी चिन्मयधाम प्राप्त हुँदैन । चिन्मयधामको कल्पना गर्न सक्ने असल मार्ग मानव शरीर हो, अन्य शरीरधारी जीवले यसको सपना पनि देख्न सक्तैन । त्यसैले मानव शरीर मुक्ति साधनाको सवैभन्दा उत्तम खुट्किलो हो । क्रोध र तनाव, राग र द्वेष अधर्मको प्रतीक हो, सौम्य, शान्त र स्वीकृति धर्मको प्रतीक हो । घोप्टो पारेर राखेको गाग्रोमा पानी भर्न सकिन्न ठीक त्यस्तै ईश्वरमय हुन उन्मुख नभई ईश्वरीय भाव भर्न सकिन्न । उन्मुख हुनु मात्र पनि धर्म हो जस्तै उन्मुख भएकै भरमा विकासशील मुलुकहरुले विकसित मुलुकबाट आफ्नो न्यूनतम आवश्यकताहरु पूरा गर्छन् । यसो गर्नु उनीहरुको वाध्यता मात्र नभएर धर्म पनि हो । वायुमण्डलको हावा भ्याकुम हुँन पाउँदैन तुरुन्तै भरिन्छ । ईश्वरले कसैलाई घटी बढी, पक्षपात गर्ने होइनन्, गाग्रोमा जति क्षमता छ त्यति पानी भरिन्छ । चुहिने ग्रागी वर्षाको अन्त्य पछि सुख्खा हुन सक्छ ।

छिद्र भएको नौकाले तालवाराहीको दर्शन गराउँन सक्दैन त्यसैले पहिले आफै सक्षम हुनु पर्‍यो त्यसपछिको काम परमेश्वरको हो । गोरेटोको आंकन नगरेसम्म सडक पीच हुन सक्दैन, यो उसको धर्म हो । ईश्वर सधैं पूर्ण छ, पूर्णताबाट केही झिक्दा पनि पूर्ण हुन्छ झिकिएको सानो बस्तु पनि पूर्ण हुन्छ । *ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात् पूर्णमुदच्यते पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवा वशिष्यते । ॐ शान्ति । ॐ शान्ति ॥ ॐ शान्ति ॥।*

जन्म पछि मृत्यु हुन्छ त्यो उसको धर्म हो । मृत्यु हिसाव बुझाउने दिन हो त्यसैले जन्मेको दिन मान्छेको उपस्थिति कम हुन्छ, मृत्युको दिन आफन्तको उपस्थिति धेरै

हुन्छ । अझ नचिनेका मान्छे समेत आइ पुग्छन् त्यति बेला ! ईश्वर स्मरण गर्ने बानी पहिले देखि नै भए देखि अन्त्य अवस्थामा पनि जिब्रोलाई सजिलो पर्ला किनभने होमवर्क र अभ्यास नभएको परीक्षामा प्रथम श्रेणी आउनु भनेको चिठ्ठा पर्नु मात्र हो । सामान्यतया ईश्वरीय सत्तामा चिठ्ठाको काम हुन सक्तैन । सर सय्यामा सुतेका भिष्मले आफ्नो प्राण अन्त्य नभए सम्म कृष्णलाई नछोड्न आग्रह गरे । भीष्म कौरव पक्षमा भए पनि उनको नीति सकारात्मक भएकाले कृष्णले उनको आग्रहलाई शिरोपर गरेर अन्त्य अवस्था सुधारिदिए । भक्तको आदेशलाई मान्नु ईश्वरको धर्म हो किनकि ऊ अधर्मी काम गर्ने सक्तैन ।

अन्त्यकालमा मेरी तरुनी छोरी तिमीले विहा गर भनी भीष्मले भन्दा ब्रम्हचारीको छोरी? यो के अनौठो कुरा? भन्ने प्रश्न गर्दा भीष्मले मति रुपी मेरा छोरी तरुनी छ त्यो तिमीले स्वीकार भनेर वेदान्ती भाषामा जवाफ आएको देख्दा कृष्ण छक्क पर्नु परेको थियो किनभने शरीर बूढो भए पनि मति तन्नेरी हुन्छ त्यो अर्पण परमात्मालाई गर्नुपर्छ भन्ने यसको सन्देश हो । मृत्यु अनिवार्य छ यसको निराकरण हुन सक्तैन केवल यसको सुधारण हुन सक्छ । कलि युगमा मृत्यु साधारण भनेको ईश्वरको नाम स्मरण हो । मानवको धर्म यही हो । सर सय्यामा सुतेका भीष्मले नारी धर्म, राज धर्म विविध नीतिका कुरा सुनाउँदा पाप नगर्नु र पाप गरेको नहेर्नु भन्दै थिए । कुलबधु द्रौपदी उठेर औंला ठड्याइ प्रश्न गरिन् । रजस्वला भएकी मलाई कौरव सभामा दुशासनले साडी तान्दा यो नीति किन लागू भएन? तपाई हेरी बस्नु भएको थियो नि? भन्दा भीष्मले भने- कुरो एकदम ठीक हो, त्यति बेला म बोल्न सक्तैनथे कारण दुर्योधनको अधर्म रुपी धनको नुन खाएको थिएँ, तिम्रा पति अर्जुनले अहिले वाण हानेर त्यो नूनबाट सिर्जना भएको रगत सुकाई सकेका छन् । अब मेरो शरीर शुद्ध भएको छ, त्यसैले यो अर्ति उपदेश दिन सकेको हुँ, कुलबधु मलाई माफ गर भनी प्राण त्यागने बखत आफ्नो रगतमा धर्मले बास गरी सकेको हुँदा नीतिका कुरा गर्न सकेको भनी हस्यौली गरी प्राण त्यागे ।

परिमाणाय साधुनां, विनाशाय च दुष्कृताम्
धर्म संस्थापनार्थाय संभवाभि युगे युगे

"श्री कृष्णार्पणमस्तु"

मानव जीवन कलिको आरम्भ र यसका लक्षणहरु

ध्येयं सदा परिभमग्न मभिष्ट दोहं तार्थास्पदं शिव विरिंचिनुतं शरण्यं
भृत्यार्थि ऽहं प्रणत पालभवाब्धि पोतं वन्दे महापुरुष ते चरणारविन्दम्

कलिको आरम्भसंगै यसमा देखिएका लक्षणहरु त हामीले देखेकै छौं, भोगेकै छौं । द्वापरको अन्त्यमै कलिको प्रवेश भैसेकेको हो । कलि निग्रह पनि महाराज परिच्छित्ले गरेकै हुन् । कलिलाई बस्न दिइएको अकीर्तिको धन, जुवा, मदिरा, वेश्यावृत्ति, हिंसा आदि अनेकौं क्षेत्र छन् । महाराज परिच्छित् जस्ता चक्रवर्ती र धर्मानुरागी राजाले शासन संचालन गरेका वखत कलिले पृथ्वीलाई ताडना गर्दै रहेछ । धर्म लंगडो भएछ । धर्तीले गाईको रुप लिइछन्, कलिले गाईलाई लखट्ने क्रममा परिच्छित्ले देखेछन् । व्यसन, जुवा आदि क्षेत्रमा बस्न उसलाई आदेश दिएछन् । अघि चोरीको धनबाट आर्जित धनले निर्मित भएको जरासन्धको श्रीपेच भंडारमा थुपारिएको रहेछ । परिच्छित्लाई होस भएन, त्यही श्रीपेच लगाएर शिकार खेल्न निस्कदा राजालाई घमण्ड चलेछ । तपस्वी ऋषिलाई मरेको सर्प मालाको रुपमा लगाइदिंदा ऋषि पुत्रबाट ७ दिनमा नै उनलाई मर्ने श्राप परेछ ।

एकपटक भगवान् श्री कृष्णले पाण्डवहरुलाई बोलाउनु भएछ । एकै ठाँउमा राखेर भन्नुभएछ । संसारमा अचम्मका कुराहरु टिपेर ल्याउनु । युधीष्ठीर, भीमसेन, अर्जुन र नकुल अनि सहदेवको नेतृत्वमा टोली गठन भएछ । एउटा एउटा डायरी लिएर ४ समूहमा विभाजन भई उनीहरुको टोली संसारको चारैतिर भ्रमणको लागि प्रस्थान गरिएछ ।

युधीष्ठीरले पूर्वको नेतृत्व लिएछन् । बाटामा एउटा हात्ती देखेछन् । सूंड २ वटा रहेछ । अगाडि र पछाडि ! दुवै सूंडले खाना खाइरहेको रहेछ । कुरा असामान्य लाग्यो । युधीष्ठीर छक्क परे । यही कुरा जाहेर गर्छु श्री कृष्णलाई भनेर फर्केछन् ।

दक्षिणको नेतृत्व लिएका थिए भीमसेनले ! जाँदा जाँदै बाटामा अचम्मको कुरा देखिएछ । एउटा अनौंठो चरा रहेछ । उसको चुच्चो रक्ताम्मे रातो रहेछ । २ पखेटाहरुमा ज्ञान र वैराग्यको ट्रेडमार्क अंकित रहेछ । ज्ञान र वैराग्यको पखेटा हुनेको पनि मुख

रातो छ, रगतको छिटा छ, यो निकै अचम्मको कुरा भयो, भीमसेनले डायरीमा नोट गरे, फर्के ।

पश्चिमतिरको टोलीको नेतृत्व थियो अर्जुनको ! जाँदा जाँदा बाटामा उनले एउटा अचम्मको कुरा देखेछन् । संसारमा विचित्रको कुरा रहेछ यो ! एउटा गाई रहेछ, भर्खरै सुत्केरी भएको वल्ल बाच्छो खसालेको, अनि सकि नसकी बाच्छोलाई चाट्दै गरेको । चाट्दा कलिलो छाला फुटेर रक्ताम्मे भएको, कोमल शरीरलाई खस्रो जिभ्रोले पीडा भएर गर्लम्म बाच्छोको शरीर ढलेको ! मायाबाट दुखान्त भएको यो दृश्यलाई उनीहरुले अचम्मको पोको मान्दै डायरीमा नोट गर्दै उनीहरु फर्किएछन् ।

चौथो टोलिको नेतृत्व लिएका थिए नकुल र सहदेवले ! उनीहरु भोले बाबा जस्तै दाजुहरुले गरेकै काममा समर्थन जनाउने ! No Risk को नाम नकुल हो । आज भोलिको भाषामा यिनलाई Yes Man भन्दा हुन्छ । उनीहरुले पनि एउटा अचम्म चाँहि देखेछन् । उत्तरतिर जाँदा लस्करै ६ वटा पोखरी रहेछन् । एक अर्कामा टाँस्सिएका ! लहरै ६ वटा पोखरीमा टनाटन पानी रहेछ । अटाइ नअटाइ पानी देखिएको छ । पछाडिको पोखरी खालि छ । गहिरो छ, निकै गहिरो छ । किन्तु एक थोपा पानी कतैबाट रसाएको छैन, भुईमा ससाना जीवहरु हिडेका देखिन्छन् । एक, दुई थोपा पानी पनि चुहिएको छैन । नकुल र सहदेवले अचम्म माने, डायरीमा चित्रलाई बन्दी बनाए, फर्के ।

पाण्डवहरु सवै फर्किए । समूहको विषयवस्तु प्रस्तुती हुने समय निर्धारण भयो । कार्यशालाको निचोड पेश गर्ने बेला भयो र श्री कृष्णले सवैको प्रस्तुति सुन्दै भन्नुभयो । युधीष्ठीरको प्रस्तुतिमा उहाँले स्पष्टोक्ति गर्दै भन्नुभयो, हेर हात्तिको २ तिर सूंड, दुवैले खाना हजम गरिराखेको भनेको के भने यी कलिका नेता, राज नेताहरुको पहिचान हुन् । प्रतीक हुन् । कलिले प्रवेश पाइसकेको छ । यसले आफ्नो संकेत दिइसकेको छ । यसको पुष्टि के हो भने नेता, राजनेताहरु दुई हातले भोजन गर्छन् । एक हातले स्वदेशी कर असूल गरेर खान्छन् भने अर्को हातले विदेशी सहयोग असूलेर खान्छन् । यिनीहरुलाई खान छुट छ । देशको माया भन्दा आफ्नो माया बढी हुन्छ । यो अचम्म मान्नुपर्दैन । साधारण कुरो हो ।

भीमसेनको प्रस्तुतीमा श्रीकृष्णले भन्नुभयो - ज्ञान र वैराग्य रुपी पखेटाले उडेर रक्त भक्षण गरेको के हो भने यो पंक्षीले कलिका पेशेवरहरुको संकेत गरेको छ । कलिका डाक्टर, इन्जिनीयर, कर्मचारी, प्राध्यापक, शिक्षक, पंडित, विद्वान पत्रकार सवैले ज्ञान र विज्ञानको ट्रेडमार्क प्रयोग गरेका हुन्छन् । संसारमा उनीहरु वैज्ञानिक,

चिन्तक कहलिन्छन् । शास्त्रज्ञ भन्छन्, मर्मज्ञ भन्छन्, वेदान्ती भन्छन् । ज्ञानको पर्दा ओढेर संसारको सवै कुनामा पुग्छन् । विश्व सांघुरो हुन्छ उनीहरुकालागि ! सवैले आ-आफ्ना जजमानहरु बनाएर जजमानहरुको रगत पिई रहेका हुन्छन् । चिकीत्सकले विरामीको, व्यापारीले उपभोक्ताका, प्राध्यापक/शिक्षकले विद्यार्थीको, कर्मचारीले जनताको, वकीलले झगडियाको यस्तै यस्तै आ-आफ्ना अनुयायी बनाएर आ-आफ्नै समूहको रगत चुसिरहेका हुन्छन् । डाक्टरले आफ्नै आमाको औषधि खर्चमा विलीङ्ग गर्दा डराउँदैन । पसलेले आफ्नै छोरीको सुनमा जर्ती काट्छ, साहु, व्यापारीहरुले सामानको गुणस्तर हेर्न भ्याउँदैनन् । मिसावट देखि विषालु पदार्थ सम्म वेचेर अन्धाधुन्ध धन कमाइरहेका हुन्छन् । आलीसन महलहरु खडागरिहेका हुन्छन् । झुक्याउँन सक्नेले सकेसम्म झुक्याउँछन् । कडा कानूनहरु तयार भए पनि मुद्दाका ९ सिंग हुन्छन् । कलिमा यी कुराहरु सामान्य हुन्छन् । हात्तीका देखाउने दाँत र चपाउने दाँत भने झैं सिद्धान्त र व्यवहारमा ठूलो अन्तर हुन्छ ।

पालो आयो अर्जुनको ! उनले आफ्ना विषयवस्तु प्रस्तुत गरे । श्रीकृष्णले भन्नु भयो- तिमीले देखेको गाईको माउले कलिको आमा बाबुको संकेत गरेको छ । बाच्छोले वच्चाहरु, सन्ततिहरुको संकेत गरेको छ । हेर, कलिमा अभिभावकहरु आफ्ना सन्ततिलाई मरुन्जेल भारी बोकाउँछन् । त्यो भारी कुनै पत्करको हैन, गहुँ पराल वा स्याउलाको पनि होइन, त्यो भारी भनेको पढाइको, स्कूलको, ट्युशनको ! धेरै जानोस्, संसारकै भाषा बुझोस्, छिट्टै डाक्टर होस्, २० वर्ष नपुग्दै इन्जिनीयर होस् भन्छन् । कलिलो उमेर जसका स्नायुहरु नरम हुन्छन्, ती स्नायुले भ्याउन नसक्ने अर्ती, उपदेश, थोपरीएको ज्ञान, शीपले कोमल जीवनलाई अवरुद्ध पुऱ्याइरहेको हुन्छ । जन्मदै ए फर एप्पल, वि फर वल देखि, बोक्न नसक्ने पुस्तकका भारी भ्याउन नसक्ने होमवर्क र दिन दिनै जाँचको नाममा कलिलो मन मस्तिष्कलाई अनगिन्ती भार वहन गराइरहेको हुन्छ । तुरुन्तै पासपोर्ट बनाउने, तत्कालै भिसा तयार गर्ने अमेरिका, युरोप, जापानको चाहनाले सताएको हुन्छ । आफ्ना सन्तति त्यहाँ पुगेर आफूलाई पनि बोलाइदिए हुन्थ्यो भनेर, धेरै धन कमाओस् भनेर, प्रतिष्ठा र यश अनि कीर्ति विश्व भरि फैलाओस् भनेर, चन्द्रमालाई स्पर्श गरोस् भनेर, मंगल ग्रहको खोजी गरोस् भनेर घर, खेत वेचेर पनि विदेश सयर गरोस् भनेर तल्लीन हुन्छन् । यति पर तिनीहरु पुगी सकेका हुन्छन् कि बाबुको श्राद्ध छोरोले इन्टरनेटमा गरिदिन्छ । काज क्रिया गर्ने जन्म दिने सन्तति हुदैनन् । भाडामा मान्छे खोजेर गरिन्छ । अतृप्त चाहनाले गर्दा संसार सांघुरो हुन्छ । केटाकेटीमा सन्ततिहरुको आफ्ना मनले भावनाहरु अभिव्यक्त हुन पाउदैनन् । यो कलिको परिचय हो ।

नकुल र सहदेवको प्रतिप्रश्नमा श्रीकृष्ण भन्नुहुन्छ – हेर तिमीहरुले देखेको ७ पोखरीले हुने र नहुनेको वीचमा खाडलको संकेत दिन्छन् । कलिमा हुने संग थुप्रै हुन्छ नहेसंग १०५ डिग्रीको जरो आएका वखत सिटामोल किन्ने पैसा पनि हुँदैन । चीसो मौसममा फुटपाथमा बोरा ओढ्न मुस्कील पर्छ एउटा गरीवलाई ! हुनेहरुलाई धन सम्पत्ति राख्ने ठाउँ हुन्न । रातमा निन्द्रा पर्दैन डरले कता राख्ने धन भनेर, जति सुकै महङ्गी बढोस् उनीहरुको अनुहार सुकोमल हुन्छ, हँसिलो हुन्छ । दिन दुई गुना रात चौगुना महंगीले नहुनेलाई सताउँछ, कहिले मकै कहिले भोकै सुत्छ ऊ ! गरीवी निकारणका ठूला ठूला योजनाहरु बन्नेछन्, ठूला ठूला योजनाकारहरु देखिनेछन्, गरीवीका विरुद्ध लड्न वातावण तय गरेको भन्छन् । हलो जोति रहेको किसानको फोटो राखेर तारे होटलहरुमा अन्तरक्रिया कार्यक्रमहरु हुन्छन्, निचोड गरीवीको विरुद्ध निस्कन्छ । उनीहरु ट्रिकल डाउन हुन्छ भन्छन् । तर पछिल्लो पोखरीमा पानी एकै थोप्पै चुहिएको छैन, आखिर वैज्ञानिक पोखरी पनि हो, सामान्य पोखरीबाट रसाउनु सम्म पर्ने थियो । यसलाई नै भनिन्छ Haves and Haves Not, Money Attracts Money धनले धन तान्छ । चुम्वकले फलाम तान्छ, फलामका मसिना कणहरुले चुम्वक आकर्षण गर्न सक्दैनन् । यो कलिको पहिचान हो, यसमा अनौठो मान्ने कुरा देखिदैन ।

त्यक्त्वा सुदुस्त्यज सुरेप्सित राज्य लक्ष्मीं धर्मिष्ट आर्यवचसा यदगादरण्यम्
माया मृगं दयित येप्सित मन्व धावत् वन्दे महापुरुष ते चरणारवृन्दम्

"श्री कृष्णार्पणमस्तु"

मानव जीवनमा पंच तत्वको संयोग

कस्तुरी तिलकं ललाटपटले वक्षस्थले कौस्तुभम्
नासाग्रे वरमौतिकं करतले वेणु करे कंकणम्
सर्वाङ्गे हरि चन्दनं सुललितं कण्ठे च मुक्तावलि
गोप स्त्री परिसेवितौ विजयते गोपाल चूडामणि

ब्रम्हाण्ड पाँचतत्वले बनेको छ । विशाल ब्रम्हाण्डको प्रतीक सूक्ष्म ब्रहाण्ड पनि पञ्चतत्वले बनेको छ । सूक्षम ब्रम्हाण्ड हाम्रो शरीर हो । उदय हुँदा पञ्चतत्व र अस्त हुँदा पञ्चतत्वमा मिलन र हरेक कार्यमा पंचतत्वसंगको स्पर्श सदैव भैरहन्छ । पृथ्वी, अप, तेज, वायु र आकाश यी ५ तत्वहरुको प्रभाव जीवनका हरदम भैरहन्छ । जन्मदेखि मृत्यु पर्यन्त टाँस्सिएका कार्यहरु गर्दा पञ्चभूसंस्कार गरिन्छ । यज्ञ आरम्भ गर्दा सर्वप्रथम भूमिलाई बढार्छौं । अनि गोवरले लिप्छौं अनि माटो राख्छौं, जलले सेचन गरी रेखी हाल्छौं । यसबाट ५ कर्म त्यहाँ अगाडि नै भैसकेको हुन्छ । जीवन एउटा यज्ञ हो ।

यज्ञमा ५ स्थानमा देवताहरुलाई आवाहन गर्दै कलशहरु राख्छौं, पाँच दिशामा पूर्व, आग्नेय, नैऋत्य, वायव्य, इशान कोणमा राख्छौं । वनस्पतिका परिचायक आँप, पीपल, वर, डुम्री र पारखीका पातहरु हाल्छौं । हाम्रो जीवनमा वनस्पतिको प्रत्यक्ष संसर्ग छ भन्ने यसबाट पुष्टि हुन्छ । प्रकृति प्रेमी हाम्रा लागि इश्वरीय वरदान वनस्पति नहुँदो हो भने हामी मृत प्राय हुने थियौं । हामी छौं वनस्पति छ, वनस्पति छ हामी छौं, एकले अक्सीजन दिन्छ, कार्वन डाइअक्साइड लिन्छ अर्कोले अक्सीजन लिन्छ, कार्वन डाइअक्साईड दिन्छ । जीवन आफैंमा एउटा यज्ञ भएकाले प्रकृतिको संरक्षण र उसको महत्व दर्शाउनाले जैविक विविधताको संरक्षण हुन्छ, प्रकृतिको अनुपम उदाहरणबाटै हामी र हाम्रो जगत धार्मिक बन्छ ।

त्यही जीवनरुपी यज्ञका ५ कलशमा हामी पंचरत्न राख्छौं । रत्नादिलाई संरक्षण गर्न सिकाएको हो यो ! रत्नहरु बहुमूल्य छन् । अघि भगवान्‌ले मोहिनी अवतार लिनु भयो । विषको प्याला शिवजीले पिउनुभयो । मोहिनी अवतार भएर भगवान्‌ले अपराधी दैत्यहरुलाई मदिरा पिलाउनुभयो भने उपकारी देवताहरुलाई अमृत पिलाउनुभयो । सूर्य चन्द्रमा बीच लुकेर बसेको राहुले अमृतपान गर्‍यो । खाँदा आवाज आउने । सूर्य र

चन्द्रले उजुरी गरे । भगवान्ले सुदर्शन चक्रले शिरछेदन गर्दा राहु मरेन बरु गीड भाग केतु तयार भयो र ग्रहमा अर्को ग्रह थपियो । ९ ग्रहहरु भए । अरिष्ट शान्तिका लागि ९ ग्रहहरुको पूजा गर्ने चलन चल्यो । मोहिनी अवतार भगवान्को रुप शिवजीलाई हेर्ने इच्छा भयो । भगवान्ले त्यो अवतार देखाइदिनुभयो । शिवजीले अंगालो हाल्दा भगवान्ले चार हात, किरिट कुण्डलले युक्त स्वरुप देखाइदिनु भयो । शिवजीबाट वीर्य स्खलन भयो । शिवका सवै काम राम्रो त्यसैले उनका स्खलित वीर्यबाट संसारमा बहुमुल्य रत्न, स्वर्ण, आदि हिरा, मणि माणिक्य सम्पूर्ण ठूला सिसा खानी, जस्ता खानि, स्वर्ण खानिहरु भएकाले खोजी कार्य जारी भएको देखिन्छ ।

मुगा, मोती, हिरा, पद्मरत्न, नीरको धुलोलाई पंचरत्नको नामले चिनिन्छ । सुन अग्नि तत्व हो, चाँदि जलतत्व हो । शरीरको माथ्लो भाग बढी तेज तत्वसंग सम्वन्धित छ । शरीरको तल्लो भाग बढी जल तत्वसंग सम्वन्धित छ । जलतत्वहरु प्रायशः शरीरका तल्ला भागहरुबाटै निश्कासन हुन्छन् । हामीले वमन गर्‍यौं भने चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्ने कारण अनियमितता एकै छिन हुँदा पनि शरीरका गति सामर्थ्यवान हुँदैन । स्वर्ण गहनाहरु शरीरका माथिल्ला भागका प्रयोग गरिएका हुन्छन् । चाँदिका गहनाहरु शरीरका तल्लाभागहरुमा प्रयोग गरिएका हुन्छन् । महिलाहरुले चाँदिका गरगहना खुट्टाहरुमा लाउनुको कारण पनि यही हो । जललाई तेज तत्वको आवश्यकता पर्छ र तेज तत्व सूर्य तत्वबाट सोसेर जलतत्वलाई माथि पुर्‍याई पुन वर्षा भए झैं एक अर्काका प्रकृति सन्तुलन भैरहेको हुन्छ । शरीरमा पनि शिर भाग अर्थात् आकाश तत्व र खुट्टा भाग अर्थात् जमीन र त्यहाँ मुनि रहेको जल भागले एक अर्कावीच राम्ररी सन्तुलन बनाई राखेको हुन्छ फलतः शरीर स्वस्थ रहेको हुन्छ ।

कुनै पनि सुकर्ममा हामीलाई पञ्चामृतको आवश्यकता पर्छ । पञ्चामृत भन्नाले दूध, दही, घ्यू, मह र सख्खर या चिनी हो । जीवनमा मधुरताको संकेत दिन्छ यसले ! पूजामा पञ्च पुष्पको आवश्यकता पर्छ । चाँप, आँप, शमी, कमल र कवीर ! पूजामापंचोपचार नै प्रमुख मानिन्छ । सदैव षोडशोपचारले पूजा गर्न एक त समय हुँदैन अर्को साधन पनि जुटाउन गाहो हुन्छ । चन्दन, पुष्प, धुप, दिप, नैवद्य भनौ या ध्यान, आव्हान, नैवेद्य, निराजन वा प्रणाम भनौ पूजाका सामाग्रीहरु नै हुन् । नित्य पूजाको पद्धतिमा पांचायन प्रमुख छन् । शिव, गौरी, गणेश, सूर्य र विष्णु ! यी ५ तत्वनै जीवन हो र जगत हो । यी पूजाले हामीले केवल जीव र जगतको मर्मलाई स्वीकोरका मात्र हौं । पूजाले ठूलो पुण्य प्राप्ति हुने भन्दा पनि पूजा नगर्दा हामीलाई पंच दोष लाग्न सक्छ र हामीले जीवन र जगतलाई विर्सेको प्रतीत हुन्छ । ईश्वर भोको छैन, हामीले नदिएर ऊ भोकै बस्ने होइन गर्दा ठूलै पुण्य हुने भन्दा पनि नगर्दा पाप लाग्छ ।

पशुपतीका पाँच मुखको मूल पाँच दिशाको साथै पंचतत्त्वको जीवन र जगतको संकेत दिन्छ । सद्योजात, वामदेव, तत्पुरुष, अघोर र इशान मुख गरी ५ मुखले जीवनलाई र जगतलाई हेर्दा उदार किसिमले सवै कुना काप्चा सम्म हेर्न संकेत दिन्छ । शिवको प्रार्थना गर्ने पंचाक्षरी मन्त्र ॐ नम शिवाय सम्पूर्ण वेदको सार हो, प्रकृतिको सार हो, स्वरको केन्द्रविन्दू हो । ध्वनिको केन्द्र विन्दु हो । सारा मन्त्रहरुको मूलश्रोत नै पंचाक्षरी मन्त्र हो । जीवनमा पंचकर्मलाई धर्म मानिएको छ । जप, होम, तर्पण, ब्राम्हण भोजन, रुद्राभिषेक यी ५ कर्महरु नित्य गरिनु जरुरी छ । अनि जीवनमा पंच महायज्ञ सदैव हुन जरुरी छ । भूतयज्ञ (प्राणीहरुलाई आहुति दिने), पितृ यज्ञ (तर्पणादि, श्राद्धादि कर्म) व्रम्ह यज्ञ, देव यज्ञ, मनुष्य यज्ञ (मानिसहरुलाई खुवाउने) यी ५ यज्ञले जीवन र जगतको उद्धार हुन्छ ।

माथि बताइएको पंचगुणहरुपनि यसै ब्रम्हाण्डका हुन् । आकाशले शव्द गुणको संकेत गर्छ, छालाले स्पर्शको, जिव्रोले रसको, आँखाले रुपको, नाकले गन्धको ! *'रसे, रुपे च, गन्धे च, शव्द, स्पर्शे च योगिनि'* भनेर शास्त्रमा बताइएको छ । स्मृतिकारहरुले पंच महापातकको कुरा गरेका छन् । ती मध्ये ब्रम्हहत्या, मदिरापान, चोरी, गुरुपत्नी गमन, व्यभिचार यी पंच पातकहरु हुन् । पंच महा-व्रतमा अहिंसा, सत्य, ब्रम्हचर्य, अपरिग्रह र अस्तेय पर्छन् । जहाँ पाँच तत्वहरु छैनन् त्यहाँ एकदिन पनि नबस्नू भनी चिन्तकहरु भन्छन्-धन, वेद, राजा, नदी र चिकित्सक ! चाणक्य नीतिले यही बताउँछ । जीवनका पाँचगुणहरु जीवीका, भय, लज्जा, अनुकूलता र त्याग नै हुन् । धर्ती स्वरुपमा पाँच माताहरु छन् । रानी, गुरुपत्नी, मित्रपत्नी, सासु र जन्मदिने आमा यी हाम्रा पाँच आमाहरु हुन् । हाम्रा पाँच पिताहरु पनि छन्- जन्मदिने, संस्कार दिने, कन्या दिने, अन्न दिने र राजा ! हाम्रो जीवनमा पंचागको प्रत्यक्ष परेको हुन्छ । हरेक राशिमा सूर्य परिवर्तन संगै आत्माका प्रतीक सूर्यको प्रभाव हाम्रो जीवनमा सदैव परिरहेको हुन्छ । पंचागमा तिथि, वार, नक्षत्र, योग र करण पाच हुन्छन् । प्रत्येकको स्वभाव फरक भए झैं जीवनको शैली पनि फरक हुन्छ । त्यसैले त एउटै आमाको दूध खाएका हरेक सन्ततिहरुको स्वभाव र कार्यगत भावनाहरु पृथक पृथक हुन्छन् । नक्षत्र, घडी, पला, समयको उदय संग संगै हरेक व्यक्तिको आफ्नो छुट्टै पहिचान हुन्छ । धेरै मान्छेहरुका नाम मिल्छन् तर काम र कामको स्वभाव मिल्दैनन् । नक्षत्रलाई पनि पछिल्लो नक्षत्र, घनिष्ठा, शातमिषा, पूर्वभाद्रपदा, उत्तरभाद्रपदा र रेवतीलाई पंचक भनिन्छ । पंचकमा मृत्यु हुनेलाई छुट्ट दाह संस्कार गरिन्छ । तिहारको पंचकले पशुपंक्षी देखिं मानिस सम्म हाम्रा देवता हुन् भन्ने जनाउँछ । जीवले जगतको वरिपरि रहुन्जेल जगतको संस्कारलाई परिपालन गर्नुपर्छ भन्ने संकेत पनि दिन्छ ।

हाम्रा नाक, कान, आँखा, जिब्रो आदि छाला हाम्रा ५ ज्ञानेन्द्रियहरु हुन्, ज्ञानका परिचायकहरु हुन् यिनीहरु ! वाह्य ज्ञानको आवश्यकता पर्छ । भित्री ज्ञान दिव्यज्ञान हो त्यसैले आत्मा र परमात्माको भेद देख्दैन, समान देख्छ । वाहिरी ज्ञानेन्द्रीयहरु स्वार्थी हुन्छन्- आफ्नो र अर्काको भेद देख्छन् । शरीरका भाग मुख, हात, गोडा, लिंग, गुदा यी पाँच कर्मेन्द्रीयहरु हुन् । कर्मेन्द्रीयहरुले नित्य आ-आफ्ना तोकिएका कार्य गर्छन् । एकको काम अर्कोले गरेमा अनर्थ हुन्छ । यसैलाई प्रणाली भनिन्छ । सिस्टम एप्रोच भनिन्छ यसैलाई आजको भाषामा ! पञ्चस्नान तर्फ विचारगर्दा २ हात र दुई गोडा अनि पञ्चवली, पञ्च गाँस आदिले पनि हामी र हाम्रो जीवन अनि हाम्रो जगत पाँच तत्वसंग प्रत्यक्ष संयोग राख्छ भन्ने संकेत दिन्छ ।

कायेन वाचा मनसैन्द्रियैं वा वुध्यत्मनावात् नुसृति स्वभावात्
करोमि यद् यद् सकलं परस्मै नारायणायेति समर्पयेतत् ।

"श्री कृष्णार्पणमस्तु"

मानव जीवन राजा भोज र महाकवि कालिदासको प्रसंग

अष्टादश पुराणेषु व्यासस्य वचनं द्वय :
परोपकार पुण्याय पापाय परपीडनं

एकपटक सत्तामोहमा परेका सम्राट भोज राजा र संस्कृत साहित्यका ख्यातिप्राप्त महाकवि कालिदासको आपसमा भेट भएछ । दुवैले कुनै एक निश्चित स्थानमा रहेर ज्ञान र धर्मको विषयमा आफूलाई मनमा लागेका कौतूहलहरु मेटाउने प्रयासमा एक निश्चित स्थान तिर लागेछन् । जाँदा जाँदा बाटो भुलेछन् । बीचमा २ वटा बाटो फाटेछ । कतापट्टि लाग्ने एक अर्कामा मुखामुख गर्न थालेछन् । नजिकै एउटी बुढी आमै बसेकी रहिछन् । दुवैले सोधेछन्, "बुढी आमै यो बाटो कहाँ जान्छ?" बुढी आमैले उत्तर दिइछन्- "यो बाटो कही जाँदैन, यही बस्छ यसको खुट्टा छैन, यो हिंड्न सक्दैन, त्यसैले यो यतै बस्छ, को हौ तिमीहरु?" निठुर उत्तर सुन्दा राजालाई घमण्ड चलेछ, कालिदास पनि एकछिन त वाल्ल परेछन् । दुवैले आफ्नो परिचय दिन डराएछन् र भनेछन् - "हामी दुई यात्री हौं, आमै" बुढी आमैको पारा चढिहाल्यो । लाज छैन यात्री भन्नलाई? संसारमा यात्री २ वटा छन्, उनलाई आफ्नो बाटो थाहा छ, विश्राम गर्ने ठाउँ पनि थाहा छ, गन्तव्य स्थल थाहा छ । आफ्नो दिशा थाहा छ ! निर्देश थाहा छ ! समय थाहा छ ! गति थाहा छ ! कुन बेला कहां रोकिने, गति कम गर्ने, घटाउने, बढाउने, कुन डिग्री, कुन अक्षांश कुन देशान्तर, कुन रेखासम्म सबै थाहा छ !

निरन्तर छ, रोकिदैन । एकछिन तलमाथि गर्दैन, कसैलाई सोध्नु पर्दैन, सिस्टम छ, स्वचालित छ, इन्धन चाहिदैन, ड्राइभर चाहिदैन, ब्रेक लाउनु पर्दैन, निरन्तर चलि रहन्छ, निरन्तर अनि निरन्तर ... । को हुन् ती यात्री आमै? बूढी आमैको उत्तर "त्यति पनि थाहा नभएको दिनका सूर्य, रातका चन्द्रमा ! उनका गतिमा सारा ब्रम्हाण्ड चलेको छ । पृथ्वीको रफ्तार आफ्नै किसिमको छ । ऊ हिंडीरहेछ, हिंडिरहेछ, आदि, अन्त्य

छैन, अनन्त, अनन्तसम्म घुमेको घुम्यै छ । कँही कसैलाई सोध्दैन, रफ्तार, गति तीव्र छ । कहीं कतै ठक्कर खाँदैन । मावन निर्मित गाडीहरु दिनमा १५ ठाउँमा ठोक्किए झैं यो कतै ठोक्किन्न, रोकिन्न । सिस्टममा चलेको छ । सिस्टम बाहिर जाँदैन । सिस्टमबाट एक इन्च तलमाथि छैन । अलिकति तलमाथि पर्ने हो भने तिमी हामीले पानी पिउन भ्याउदैंनौ । साच्ची तिमीहरु को हौं नि?"

बूढी आमैको परिचयको दोश्रो प्रश्नले दुवै अत्तालिएछन् । परिचय दिने धृष्टता गर्न सकेनछन् । मधुर बोलीले भनेछन् हामी 'खुशी' र 'सुखी' हौं । यति परिचयले पुग्ला? बूढी आमैको पारा फेरि चढेछ । वेदान्त र आत्मज्ञानको प्रवचन गर्न जान लागेका यिनीहरुलाई म चिन्दिन र ! मनमनै सोचेर भन्न थालिन् "संसारमा खुशी र सुखी २ वटा छन् । तिमीहरु हैन" ती को हुन्? आमै ! थाहा छैन? "एक आत्मा, अर्को परमात्मा" यात्रीको प्रश्न-ती कसरी? बुढी आमै-"त्यति पनि थाहा नभएका लौ सुन- आत्मा खुशी छ, सधै रमाउँछ । जन्मदैन, मर्दैन, बूढो हुँदैन, भोक लाग्दैन, प्यास लाग्दैन, आखाँले देख्न सकिदैन, सुक्ष्म छ, अनन्त छ, मोटाउँदैन, दुब्लाउँदैन, रोग लाग्दैन, औषधि चाहिदैन, सवै प्राणीमा छ, किरा, फट्यांग्रा, बिच्छी, सर्प, अजिंगर, बाघ, भालु, हात्ती, घोडा, जलचर, थलचर, उभयचर, पशुपंक्षी, साधु, सन्त, हिंस्रक, शाकाहारी, मांसाहारी, जलाहारी, तृणाहारी सबैमा छ । उसको सम्वन्ध शरीरसंग छैन, त्यो शरीररुपी ब्रम्हाण्डको भित्र छ ।

भोक, प्यास, निद्रा, आहार कामोत्तेजना, लाज, घृणा, द्वेष, चिन्ता शरीरलाई लाग्छ । शरीर बूढो हुन्छ, माटोमा मिल्छ, पानी जलमा फर्कन्छ । श्वास वायुमा मिल्छ । शव्द आकाशमा मिल्छ । शरीर सकिन्छ, गल्छ, सड्छ, दुर्गन्धित हुन्छ, जर्जर हुन्छ, जन्मन्छ, मर्छ तर त्यो भित्र रहेको आत्मा कहिल्यै जन्मने, मर्ने हुँदैन, ऊ आफ्नो श्रोतमा गएर मिसिन्छ । आत्माको श्रोत परमात्मा, उ अनन्त छ, व्यापक छ, घट घटवासी छ, सूक्ष्म छ । सुखमय छ, शान्तिमय छ, आनन्दमय छ, परमानन्दमय छ, अनि ब्रम्हानन्दमय छ । भोक प्यास, सर्दी, गर्मी, आहार, मैथुन, काम, क्रोध, लोभ, मोह, लज्जा देखि टाढा छ । ऊ, स्रष्टा हो, द्रष्टा हो, निर्माता हो, आदिको श्रोत हो, अनादिको श्रोत हो, अनन्तको श्रोत हो, म देखि पर, तिमीदेखि पर, संसारदेखि पर, ब्रम्हाण्डदेखि पर, संसारको रचयिता, सृजनकर्ता, संहारकर्ता, परा, अपरा, प्राणेश, भुतेश, सर्वेश्वर, सत्चित् आनन्द, सुखी छ । राम्रोमा खुशी हुँदैन । नराम्रोमा दुःखी हुँदैन, राम्रोमा सम्पूर्ण विश्वजगतको सुन्दर रुप, प्राणी मात्रको श्रोत आदि, अनादि, कल्पकल्पदेखिको, युग युगान्तर देखिको मालिक, युगपुरुष, परमानन्दमय, सम्पूर्ण प्राणिको साक्षी छ । शरीर ढलेपछि आत्मा त्यही परब्रम्हमा गएर लीन हुन्छ । निर्विकार, निराकार, निरञ्जन,

निस्कपट, निश्चल, नित्य, निर्विकल्प, शास्वत, सत्य, चिन्मय ऊ परमात्मा ! लाखौं होइन, करोडौं ब्रम्हाको रचयिता, करोडौं इन्द्र, करोडौ ब्रम्हाण्ड, सम्पूर्ण धर्ती, आकाश, जल, अतल, भूतल, वितल, रसातल, पाताल, लोकालोक, राजा, प्रजा, ठूला, साना, सवैका मालिकका सर्वेश्वर ! बूढी आमैको ज्ञानधारा टुटेको थिएन । २ यात्रीले भने, आमै पख्नुस्-पख्नुस् हामी आफ्नो परिचय दिन्छौं । दुई यात्रीले परिचय दिए । "आमै हामीले भन्नै नभ्याएको हामी दुई दीन-हीन हौ । असहाय हौं । बाटो देखाई दिनुहोस् ।"

बूढी आमैले थाहापाई हालिन् । यी दुईले मलाई फेरि मूर्ख बनाउन खोजे । यस्तै सोच्दै उनले भनिन् । झूठ ! सरासर झूठ !! पढेका मूर्खहरु भनेका तिमीहरु नै हौ । पढेको १०० वटा मूर्ख भन्दा नपढेको १ मूर्खले ठीक रुपमा काम दिन्छ । पढेको मूर्खले सोधपूछ, छलफल, परामर्श, राय, टिप्पणी, आदेश, नियम, विनियम, दफा, उपदफा खोज्न लाग्छ । अनि १ दिनमा सकिने काम १ महिना लाउँछ । विवेक हीन, शून्य हृदय, घर जलि सक्छ, डंढेलों लागेर ! ऊ कुवा खन्ने योजना बनाउनलाग्छ । १० वर्षे, २० वर्षे अनि लामो योजनातिर अनि बहस, चर्को बहस ! मतदान, पक्ष, विपक्ष, वाद, विवाद, द्वन्द, अन्तमा नोट अफ डिसेन्ट ! सर्व सम्मतिमा आफ्नो भ्यालु हुन्न रे ! बूढी आमैको पारा चढ्दैथियो । दुई यात्रीले प्रश्न गरे "आमै भन्नुस न त ! हाम्रो परिचय तपाई नै दिनोस्न त- बूढी आमै- म को हु?" तिमीहरुको परिचयको ढ्वाङ्ग फुक्दै हिंड्ने, म त्यति फुर्सदमा छैन जति कि आफ्नो परिचय अरुबाट दिनु परोस् । सुन ! एउटा कुरा चाँहि पक्कै भन्छु, भरखरै भने जस्तो दीन-हीन असहाय चाहि तिमीहरु होइनौ ।

दीन हीनको कुरा सुन ! दीन र हीन संसारमा २ वटा छन् । एउटी हो बूढी बाखी । उसको एउटा छोरो छ गर्भमा राखेर छोरो पाई, प्रसव पीडा धेरै नै भयो उसलाई । जन्माई, हुर्काई, दूध खुवाई आफूले खाना राखेको घाँस उसले छोरोलाई खुवाई । कति पटक चरनमा जाँदा पिटे उसका छोरालाई, छोरो चुनुमुन, चंचले थियो । २/४ लठ्ठी गोठालोको, २/४ लट्ठी घाँस धनीको, २/४ लट्ठी अन्न चोरेर खाँदा पराइको, अनि २/४ लट्ठी साहुहरुको, अनि नदेखेका लट्ठीहरु कति हो कुन्नि ! याद गर्न सकेको छैन । उसको छोरो विचरा ठ्याक्कै वर्षीको भएछ । एउटा बगरे आयो । साहुलाई मोल तिऱ्यो । हातमा धारिलो खुकरी थियो, उसले आमाबाट अलग्यायो, लिएर गयो । बाखीले केही गर्न सकिन । केवल मुन्टो हल्लाई । हुन्न-हुन्न भन्ने संकेत गरी । कान फिट फिट गरी, पल्टाई ! आँखाबाट आँसु चुहियो । छोराको सट्टा मलाई लग न भन्न चाहेकी होली सायद ! साहुको भाषा बुझिन । बगरेले बुझ्न प्रयास गरेन । सायद आमा छोराको भाउ फरक थियो होला । टुक्रा-टुक्रा गर्दा फरक त देखिदैनथ्यो तर पनि छोरो नै लग्यो । बगरेले अलि परलग्यो आमाले देख्ने गरी एउटै

पटकमा छप्कायो । उसको अन्त्य भयो सदा सदाको लागि ! त्यो बाखीलाई म दीन हीन भन्छु । अँ अर्को चाहि सुन- "एउटी विधवा नारी ऊ अवला छे, अनपढ छे, वेरोजगारी छे, लोग्ने उहिल्यै मरेको, पोइको सुख, धन, तन, मन खोइ किन हो कम पाई उसले ! मरे पछिलाई भनेर उसले केही छोडेनछ । सायद ऊ पनि दीन हीन नै थियो होला । सायद काम पनि पाएनछ क्यारे ! के काम पाउनु?"कसले दिने? को थिए र उसका? विधवा स्त्री छोडेर गएछ उसले । साथमा छोरो लगेनछ ।

भोकमरी, के खाने, धन्य एकसरो कपडा सम्म आमा छोराले लगाएका रहेछन् । लाज छोप्न मात्रै, उसको को थियो र ? न आफन्त, न इष्टमित्र ! कोही नभएको, न उठ्न सक्ने, न उठाउन प्रेरणा दिने ! शून्य-शून्य अनि हात थाप्न नसक्ने, क्रयविक्रय नगर्ने, नजान्ने, अवला, अनाथ ! बस् एक दिनको कुरा छोरो विरामी परेछ । हनहनी ज्वरो आएछ । निधारमा पानी छ्याप्ने बाहेक उसंग के थियो र ? न औषधि, अस्पताल, न डाक्टर, न क्लिनिक, न जाउलो, न सिटामोल, न ओछ्याउने, न च्यादर, आफ्नो धोतीको सिरानी, ओढ्ने, सबै त्यही कपडा बस् । लाज छोप्ने एकसरो कपडाले ज्वरोको विश्लेषण, ल्याव टेस्ट, छातीको एक्सरे, इन्डोस्कोपी, अल्ट्रासाउण्ड, सि.टि स्क्यान, एम.आर.आई, अनि सर्जरी, मेडिकल, आइ.सि.यू., अपरेशन थिएटर सबै सबै के के हो के के ! बुझ्यौ ? यिनै हुन् दीन, दुखी भनेका ! तिमीहरुलाई आफ्नो परिचय यस्तो गर्दा अप्ठेरो लाग्दैन ?

बूढी आमैले थपिन्- शुरुमा तिमीहरुले गरेको प्रश्नको उत्तर मात्र हो यो । अब देखि नसोध्नु यो बाटो कहाँ जान्छ भनेर ! बाटो जाने कँही होइन । जाने आउने तिमी हौं । म हुँ अनि अरु हुन् । यो ब्रम्हाण्डको अनन्त यात्रामा धेरै जाने गर्छन् ! धेरै आउने गर्छन् ! तिमी राजा भोज हौ । तिमी कवि कालिदास हौं । तिमीहरुले जाने बाटो त्यही हो दायाँ लाग । पहिले आफूले आफैलाई चिन ! अनि अन्त अरुलाई खोज है !

जयति जयति माया यस्य कायाधवस्ते
.वचन रचनमेकं केवलं चा कलैय्यं
ध्रुवपद मपि यातो यत्कृपास्ते ध्रुवोऽयं
सकल भूवन मध्ये ब्रम्ह पुत्रं नतोऽस्मि

"श्री कृष्णार्पणमस्तु"

मानव जीवन र महाकवि देवकोटाको प्रसङ्ग

यदा यदा हि धर्मस्य ग्लानिर्भवति भारत
अभ्युत्थानमधर्मस्य तदात्मानं सृजाम्यहम्
परित्राणाय साधूनां विनाशाय च दुस्कृताम्
धर्म संस्थापनार्थाय सम्भवामि युगे युगे

आखीर श्री कृष्ण रहेछ एक, नभक्ति भो ज्ञान न भो विवेक !

महाकवि लक्ष्मीप्रसाद देवकोटाको उक्त मार्मिक आख्यान कुनै हल्का भनाई नभएर मृत्युशैयामा उनले हाम्रो समाजलाई छोडेर गएको हृदयस्पर्शी सन्देश हो । मानव पूजालाई धर्मको अभिन्न अंग हो भन्ने गहन चिन्तनका प्रवर्तक देवकोटाको जीवनमा भगवान् श्रीकृष्णको गीत, गाथा, रहस्य लुकेको पाइन्छ । जीवनको सुख र लालसामा रमाउन्जेल भक्ति मार्गमा हत्तपत्त मन कहाँ जान्छ र? ज्ञान धारा, भक्ति धारा, विवेकको धारामा डुवुल्की मार्न बाँकी नै रहेको सन्देश दिने देवकोटाले अघाउन्जेल भगवान् कृष्णको नाम जप्न नसकेको सन्देश दिएको, पछिका सन्ततिले यो पश्चातापमा मर्न नपरोस् भन्ने भावना व्यक्त गरेको पाइन्छ । सभ्य समाज र सुसंस्कृत धारा जीवनको प्रत्येक विहानीमा छाइरहोस् भन्ने सुविचारका धनी देवकोटाले सम्झेका कृष्णको बारेमा केही चिन्तन गरौं ।

सच्चिदानन्द, परब्रम्ह, परमेश्वर, सर्वेश्वर, सर्वाधिक सम्पन्न, योगेश्वर, सिद्धपुरुष, शिवमय, श्रीकृष्ण साक्षात् नारायणको अर्को स्वरुप हो । सत्युगीय चतुर्वाहु स्वरुपभन्दा फरक, त्रेतायुगीय मानवस्वरुपको अर्को रुप द्वापरयुगीय श्रीकृष्णको अवतारी रुप हो । सामान्य भाषामा भन्दा मनुष्यको रुप हो । समकालीन व्यक्तिहरु एक सामान्य बालकको रुपमा देख्दथे । उनलाई हेर्दा अनुहार कालो, दही चोर्ने, मख्खन चोर्ने, गाईका बाच्छाबाच्छी फुकाई रमाइलो गर्ने, हाँसो, ठट्टा र रमाइलो गर्ने दिनचर्या थियो उनको ! जताततै जे मनलाग्यो त्यही गर्ने, डुलुवा, साधारण बालकहरु लिई हिड्ने, बाँसुरी बजाउने नर्तक जस्तो, बाबुआमाको ठेगान नभएको ! देवकी, वसुदेव गोरा, नन्द, यशोदा सवै गोरा, दाज्यु बलराम पनि गोरा तर यो चतुर बालकचाँहि किन कालो? यसको बाबुआमा पनि को? को? गिज्याउँथे समकालीन मित्रहरु ! अहिले पनि इश्वरीय तत्वभएका सत्पुरुषहरु नभएका होइनन्, हामी सामान्य आँखाले देख्दैनौं, ज्ञानको आँखा भेटिएको छैन ।

सत्पात्र, सद्गुरु, दिशावोधक, निर्देशक, पथप्रदर्शक नभेटिएसम्म हामीलाई अहिले सवैतिर सम्म छ । को देवता, कहाँ, किन? अप्रमाणित कुरामा पनि लाग्ने हो? यस्तै यस्तै तर्क छन् हामीसंग ! ठीक त्यही रुपमा त्यतिबेला व्याख्या गरिन्थ्यो ।

पूतनाले एउटा सामान्य बालक सम्झेर स्तनपान गराउन गएकी थिई तर जन्मेको ७ दिनमा पूतनालाई उनले धाममा पुऱ्याए । पूतनालाई धाममा पुऱ्याउनु उनको पूर्व नियोजित कार्यक्रम थियो । सत्ययुगमा राजा बलिको विजय देखेर विजयलाई केही मत्थर पार्न विष्णुले अदितिको गर्भबाट पुड्के वामन अवतार लिएका थिए । बलिको यज्ञमा दान लिन भनी छाता ओढेर, चन्दनको टीका लगाएर अति सुन्दर बालकको रुपमा बलिको यज्ञमा गएका प्रभुलाई राजाको बार्दलीको झ्यालमा बसेर रमाइलो हेरिरहेकी बलिकी पुत्रीले उनलाई छोरोको कल्पना गरिन् । दैत्यकुलमा जन्मे पनि भक्त प्रल्हादको रक्षा गरे झैं यिनको पनि रक्षा गरी छोरो भईदिने विचार गरे प्रभुले ! द्वापरयुगमा केही बेर छोरो भई दिउँला भनी मन शान्त गराए उनले ! पछि पूतना हुँदा उसलाई याद भएन, तर प्रभुलाई याद थियो । त्रिलोकका अधिपति उनले विष लिएर आई काखमा राख्ने पूतनालाई आमा रुपमा स्तनपान गरी गोलोक पुऱ्याईदिए । चार पैसाको विष लिएर हत्या गर्न आउनेलाई अरवौंले पनि नभ्याउने गोलोक, गजबै छ ! खरावै मन लिनेलाई पनि सम्झने वित्तिकै मोक्ष गराउने धन्य लीला यिनको !

धर्तीमा अधर्म बढेपछि, सत्य सदाचार कायम राख्न, सज्जनको रक्षा गर्न, धर्मको हानि हुन नदिन, समाज कल्याण हेतु म आउँछु । युगयुगमा आवश्यक परेका बखत म अवतार लिन्छु भन्ने उनको केही कार्यकोवारे यदाकदा भ्रम पैदा भएको पनि पाइन्छ । अचम्मको कुरा के भने कृष्णले रासलीला गरे, गोपिनी नचाए, १६१०८ पत्नी विहा गरे, हज्जारौं स्त्रीका वरिपरि रहेर वेणु बजाएर अचम्म अचम्म गरे कृष्णले ! धर्मको स्थापना गर्न आएको यही नियम? कहाँ गयो पतिव्रता धर्म? कहाँ गयो स्वच्छ र पवित्र समाजको स्वरुप? अहिले पनि कसैलाई गाली गर्न परेमा कलियुगे कृष्ण भन्छन् । त्यतिबेला पनि शिशुपाल, कंस, जरासन्ध तथा अन्य प्रवल विपक्षीहरु त्यही भन्थे । यो कहाँको देवता हो र ! गोपीनीको बस्त्रहरण गर्ने, लुकीलुकी गोपिनीहरुलाई भेट्न दिने, नर्तकीको नायकलाई ईश्वर भनिन्छ र? यस्ता थुप्रै कुरा काटिन्थे । हुनपनि यमुनामा नुहाउने बहाना, जलभर्ने बहाना, कैयन बहाना बनाउँदै आउँदै गर्ने गोपिनीहरु ! गोपी आफ्ना पतिलाई खाना पस्केर फुत्तै घरबाट निस्केर कन्हैयालाई भेटेर आउँथे उनीहरु ! कृष्णको उमेर साँढे पाँच वर्षको थियो । एकपटक अचम्म भएछ । थुप्रै गोपिनी मिलेर यमुनामा नाङ्गै लीला गर्न लागेछन् उनीहरु ! परमेश्वरले थाहा पाएर डुल्दै जाँदा त साच्चै रहेछ कुरा ! उनको पालो सबै कपडा बटुलेर लगेर कदमको रुपमा झुन्डाएर मुरली

बजाएर मस्तसंग बसे उनी ! गोपिनीहरुलाई अव आपत पऱ्यो । नजीकै मुरलीको स्वर सुनेका उनीहरुलाई थाहा भयो दूर्दशा के भयो भनेर ! हरतरहले बिलौना गरे उनीहरुले कपडा फिर्ता गर भनेर ! तर कृष्णलाई के मतलब? उनीहरुको बिलौनाले केही गर्न सक्ने थिएन । उनी त जुनबेला पनि आनन्द हुने, सुखमा पनि दुःखमा पनि ! धेरै विन्तिभाउ गरे गोपिनीहरुले !

नाङ्गै किनारामा आएमा कपडा पाउने समेत कुरा भने कृष्णले ! नाङ्गै नुहाउने स्त्री या पुरुष कसैको हितकर छैन भन्ने संस्कृति हुर्काउनु उनको सन्देश थियो । अव यही कुरा अरुले सिकेमा समाजको अवस्था के हुने? निकट भविष्यमा द्वापरको अन्त भई कलियुग शुरु हुँदैछ । कलियुग यसै पनि दुराचारी, काम, क्रोध, लोभ, मोहको जलघडा हो । ठूलाले गरेको कामको नक्कल त भईहाल्छ नै ! नराम्रो कामको नक्कल तुरुन्तै हुन्छ, राम्रो कामको नक्कल गर्न प्रमाण चाहिन्छ, प्रवचनले पुग्दैन । अवको समाजमा कस्तो सन्देश जाने हो त्यति मात्रै होइन, संगै पतिदेवहरु बसेका हुन्थे, गोपिनीहरु कृष्णकहाँ आएर नारिएर, टाँस्सिएर बस्थे, गोपीहरु केही भन्दैनथे । यस्तो रासलीला कुनै अवतारमा भएको थिएन, साँच्चै कलियुग त अहिले आयो क्यार ! कुरा काट्नेहरु हँस्सी उडाउँथे !

शंका निवारणः

अब यस विषयको शंका निवारण गरौं । हो, कृष्णले साढे पाँच वर्षको उमेरमा गोपिनीहरुको बस्त्रहरण गरेका थिए, कुरा साँचो हो । बस्त्र त अज्ञानताको प्रतीक हो । साँढे पाँच वर्षको उमेरको बालकमा अंग प्रदर्शनको इच्छा नै कहाँ हुन्छ? काम वासना सम्भवै छैन । यो त वाल्यभाव हो । ५/६ वर्षसम्मको बालकलाई आमाबाबु दुईवटा हुन्छन् भन्ने पनि थाहा हुँदैन । बावुले पनि छोरो भन्ने, आमाले पनि छोरो भन्ने दुई जनाको छोरो कसरी हुन सक्छ? यस्तो विचार हुन्छ वाल्यभावमा ! आफ्नी आमाको काखमा एक हातले आमाको स्तन समातेर अर्को स्तन पान गरिरहेको हुन्छ उसले ! कोमल अंगहरुको ज्ञानसम्म हुँदैन उसमा ! उसले स्त्रीहरु सवै माताको रुपमा चिनेको हुन्छ । अर्को कुरा उनी त भगवान् थिए । भगवान् न बूढो हुन्छ, न तन्नेरी ! र ऊ त जहिले पनि उस्तै हुन्छ । उसमा वाल्यभाव, किशोरभाव, पौगण्डभाव मात्र हुन्छ । यसैले उ, प्रकृतिदेखि भिन्न छ । उसको दाहीजुंगा हाम्रो जस्तो आउँदैन । कामासक्त देखि भिन्न, सधैं शान्त, धीर, प्रशन्न, चिन्तक मात्र हुन्छ । अर्को कुरा गोपिनी/गोपी र अन्य सवै पूर्व नियोजित प्रभुको खेल हो । कंस, शिशुपाल अघिल्लो जन्मको रावण कुम्भकर्ण हुन् । त्यसअघिको हिरण्याक्ष, हिरण्यकशिपु हो । त्यस अघिको जय र विजय भगवान्को पार्षद हो । अघि सनत्कुमारहरु वैकुण्ठमा विष्णुलाई भेट्न जाँदा यिनै पार्षदहरुले रोकेछन् ।

ब्रम्हश्रापको कारण वैकुण्ठबाट खेदिएर धर्तीमा जन्म लिन परेछ । प्रभुले म उद्धार गरुँला भनेर वचन दिएका थिए । त्यसैले तीन जन्मसम्म राक्षसीकुलमा जन्भ भएको हो । त्रेतायुगमा रावणलाई उद्धार गर्दा शिवस्वरुप हनुमान र शक्तिस्वरुपा देवीहरुले रामलाई ठूलो ऋण चुकाएका थिए । भोक भोकै काममा खट्नु परेको थियो । ठूलो कष्ट सहेका थिए वानरसेनाहरुले ! बदलामा रामले एकछाक खाना पनि राम्ररी खुवाउन सकेका थिएनन् ।

अव यी राम द्वापरमा कृष्ण भए । दशरथ र कौशल्या भने वसुदेव र देवकी भएर जन्मेका थिए । यिनै हुन् पहिलेका कश्यप र अदिति पनि ! कलियुगको दिव्य एक हजार वर्ष पछि भारत वर्षको सम्भल गाउँमा हरिभक्तका रुपमा फेरि जन्मने छन् र कल्कि अवतारको रुपमा भगवान धर्तीमा पुनः प्रकट हुने छन् । अघि मनु र शतरुपाले तीन जन्मसम्म पुत्र भैदिने वर मागेकाले भगवानले त्रेता, द्वापर र कलि गरी तीन पटक आफू छोराको रुपमा देखिने कुरा वरदान दिएका थिए ।

कृष्णले कामदेवलाई जितेकाथिए । उनी त बालब्रम्हचारी हुन् । गोपिनीहरु शक्तिस्वरुपा देवीको रुप हो, वानरसेना गोपहरु हुन् । कृष्ण गोपिनीका पतिका पनि पति हुन् । कामवासना उनमा थिएन । गोपिनीहरुलाई अविद्यारुपी अज्ञानताबाट विद्यारुपी ज्ञानले भर्नु थियो । त्यसैले कपडारुपी अज्ञानतालाई आफूले लिएर बदलामा ज्ञानरुपी कपडा फर्काएको हो । ब्रम्ह, माया, मन, वुद्धि र ईन्द्रिय यी पाँच तत्व संगसंगै हुन्छन् । ती पाँचमध्ये मायालाई नझिकेसम्म मन, बुद्धि, ईन्द्रियले ब्रम्ह प्राप्ति गर्न सक्तैन । मायालाई झिकेर आफूमा राखेर गोपिनीहरुलाई ज्ञान दिएको हो । अर्कोतिर दही चोरेर जति आफूले खायो उति गोपहरु अघाउँथे । अघिल्लो जन्मको वानर सेनालाई भोक, प्यास मेटाउनु थियो उनलाई ! त्यसैले नन्द, यशोदाको दरवारमा नौं लाख गाईहरु थिए । दही, दूध, मोही खेर जाँदैनथ्यो । माता यशोदा आफै आफ्नो हातले खुवाथिउन् कन्हैयालाई ! नोकर, चाकर पनि थिए, तर आफ्नोलाई आफ्नै हातले खुवाउनुपर्छ भन्ने सिद्धान्त अनुसार यशोदाले खाना बनाएर खुवाइथिन्, उनलाई ! दही र मख्खन त एकै छिनमा सखाप हुन्थ्यो । नदिए चोरेर पनि खाइदिने ! त्रेतायुगको भोक मेटाउनु थियो गोपहरुलाई ! बालब्रम्हचारी थिए कृष्ण ! १६१०८ रानी हुने कृष्ण बालब्रम्हचारी अचम्मको कुरा छ !

अब कुरा फेरि उठ्छ, के हो त गुप्त कुरा? के यतिका स्त्रीको वरिपरि रहने एक पुरुष ब्रम्हचारी हुन सक्छ त? यही अनुशरण पछि नहुन के बेर? शंका छ । अनुशरण के को गर्ने? समुन्द्र मन्थनबाट हलाहल विष निस्कदा संसार थामिनसक्नु भयो । सर्वेश्वर

शिवजीले हलाहल विषको टन्न भरिएको प्याला एकै सुर्कोमा पिईदिनुभयो । यदि त्यसको एक थोपा पनि बाहिर छरिन पुगेको भए संसार आजको एटक बमले झैं ध्वस्त हुनेथियो । त्यो चाहि अनुकरण नगर्ने? हाम्रो तर्क हुन्छ विष कहाँ अनुकरण गर्न सकिन्छ र ! त्यसैगरी उनको सबैं काम अनुकरण गर्ने होइन । हो, उनको शिक्षाचाँहि अनुकरण गर्ने ! कृष्णले गरेको अनुकरण गर्ने होइन, रामले गरेको अनुकरण गर्ने । जस्तै भातृप्रेम, पितृआज्ञा, मातृप्रेम आदि आदि ! रामले गरेको अनुकरण गर्ने, कृष्णले भनेको अनुकरण गर्ने (गीताको सन्देश) । अर्को कुरा, कृष्ण त अग्नि तत्व हो । गोपिनीहरुको मात्र होइन, धर्तीको मलहरु सबै डढाउनु थियो उनलाई ! अग्निमा मलमूत्रदेखि जे तत्व हाले पनि डढाउने काम हो उसको ! कृष्ण बालब्रम्हचारी हुन् भन्ने सप्रमाण एउटा सन्देशले चिन्तन गरौं अब !

एकपटक गोपिनीहरुले गुरु दुर्वाशालाई भेट्ने इच्छा व्यक्त गरे । दुर्वाशा यमुना पारि बस्थे । कृष्णले भने – "जाओ न त भेटेर आयो ! तर केही खाने कुरा लैजानु । किनभने आफू भन्दा ठूलाकहाँ जादा खालि हात जानुहुँदैन । हामी त फेरि गृहस्थी ।" गोपिनीहरुले मीठा-मीठा खाना बनाए । लड्डु, पेडा, सेल, रोटी चौरासी व्यञ्जनको खाना, सौगातको पोका बोक्न सकुञ्जेल लिएर हिंडे । वर्षाको समय यमुनामा बाढी, तर्ने सामर्थ्य थिएन । गोपिनीहरु पोका बोकेर फर्केर आए, कसरी तर्ने? तारि दिनुपऱ्यो भने । कृष्णले कुरा बुझिहाले, र भनेः "हे गोपिनीहरु हो ! तिमीहरु यमुनालाई कें भन भने यदि कृष्ण बालब्रम्हचारी हुन् भने उनको तपोवलको कारण तर्नयोग्य भई हे यमुना तर्न योग्य बन ।" उनीहरुले मसला पाइहाले, गएर त्यही भनेर हात जोडे उनीहरुले ! यमुना सुकिन् । उनीहरु तरेर गए । दुर्वाशालाई भेटे । आफ्ना गन्थन कुरा राखे । सौगात टक्र्याए । दुर्वाशाले उनीहरुको अन्न सौगात टन्न खाए, अघाए । केही कुरा छ भने भन भन्दा केही छैन जान्छौं भनेर विदा भएर फर्के । यमुना फेरि अलअल्ले उर्लिएकी, तर्ने खुवी भएन । फर्के गोपिनीहरु दुर्वाशा समक्ष ! दुर्वाशाले औषधि सिकाए । यदि दुर्बाशा दुवो, पात खाने फलाहारी हुन् भने हे यमुना त्यो तपोवलले तर्नयोग्य बनी देऊ भन, ठीक भैहाल्छ ।" उनीहरुले त्यसै गरे । यमुना तर्नयोग्य भइन् । आएर उनीहरुले कृष्णलाई उजुरी गरे । तिमी झूठा हौ, हामीलाई झुक्याउन खप्पीस छौ, भने । हामीसंग रासक्रीडा गर्ने तिमी ब्रम्हचारी? आज टन्न खाने दुर्वाशा फलाहारी? त्यसको प्रमाण ठीक छ भन्ने युमना शुद्ध नदी? यो त भएन बा ! कृष्णले सम्झाए कुरो सही नै हो । तिमीहरु पछि बुझ्ने छौं । दुर्बाशाको नाम नै दुवो हो । दुवो, पात पतिंगर, फल, फूल कन्दमूल मात्र खान्छन् । उनी अन्न खाँदैनन् । तिमीहरु अज्ञानी भएकाले अग्नितत्वले हवन लिए झैं तिमीहरुलाई देखाएको मात्रै हो । दुर्बाशाले अन्न त्यागेकै हुन् र म ब्रम्हचारी नै हुँ भनी सम्झाए । गोपिनीहरुको चित्त केही शान्त भयो ।

उनले भने मलाई हेर्ने दृष्टिकोण फरक फरक हुन्छ । जसले जुन चस्मा लगाएर हेर्छ त्यस्तै देख्छ । कालो, निलो, रातो ! जुन जस्तो चस्माको पर्दा छ त्यस्तै देखिन्छ । कंसले मलाई कालरुपी चस्मा लगाएर हेर्नेहुँदा कालै देख्छ । त्यस्तै त्यस्तै !

अवस्था अलिक भिन्न रहेको बखत यी गुप्त कुरा देखाउनु पर्‍यो भनी कृष्णले एकपटक एउटा नाटक रचे । आफू विरामी परेको वहाना बनाएर कृष्ण मुर्छा परे । नारदले झ्याली पिटाए–"कोही पतिव्रता स्त्रीको पाउको धुलोले कृष्णको विधारमा टीका लगाउन पाए उनको मुर्च्छा खुल्थ्यो ।" सबै मुखामुख गर्न थलो । १६१०८ पत्नीहरु के गर्नु, पाउको धुलो दिन कोही मान्दैनन् । एक त मुर्च्छा बिउँझिएन भने आफू पतिव्रता नभइएला, लोकले गिज्याउला भन्ने डर, अर्को आफ्नै खुट्टाको धुलो टीकामा दिने कस्ती स्त्री होली? त्यस्तीलाई कसरी पतिव्रता भन्ने? पतिव्रता नारीले वचन फर्काउन त हुँदैन भन्ने शास्त्रीय मान्यता छ भने पैतालाको धुलोले टिका लगाउन कसैले मानेन । आठ रानीले वचन फर्काउन त हुँदैन भन्ने शास्त्रीय मान्यता छ भने पैतलाको धुलोले टिका लगाउन कसैले मानेन । आठ रानी त विवाहित थिए । १६१०० अरुबाट हरण गरेर ल्याए पनि धुलो दिने कोही भएन । तर मुर्च्छा विउँताउने प्रयास भने सबै गर्थे । यत्तिकैमा गोपिनीहरुले थाहा पाए, हाम्रो प्राण मुर्च्छामा पो रहेछ किन? भन्दै कराउदै आउँदा त पाउको धुलो पतिव्रताको पाएमा निधारमा लाग्ने टिकाबाट उनको मुर्च्छा खुल्छ भन्ने थाहा पाएर हामी पतिव्रता हौं लौ भनेर एकमुठी हो र? एक-एक पाथी धुलो ल्याउदै खुट्टाले कुल्चदै कृष्णको निधारमा बर्साउदै गरे उनीहरुले कृष्ण तुरुन्तै विउँझिए । स्वस्थ्य भएको स्पष्ट भयो । यस प्रकार पनि स्पष्ट हुन्छ : उनी अरुको पत्नी हर्ता पनि होइनन् गोपिनीहरुको चरित्र कच्चा पनि रहेनछ ।

प्रतिकात्मता :

अर्कोकुरा, गोपहरुले पत्नीहरुको पतिव्रता धर्म नष्ट भयो भनेर कहिल्यै उजुरी पनि गरेनन् । अनि गोप गोपीनीहरु जीवको प्रतीक हुन्, कृष्ण शिवका प्रतीक हुन् । मायाको पर्दा हटाएर अज्ञानरुपी अन्धकारलाई ज्ञानरुपी उज्यालोले मात्र सर्वेश्वरलाई चिन्न सकिन्छ । ७ वर्षमा गोवर्द्धन पहाडलाई उठाउने, ११ वर्षको उमेरमा धनुर्याग रचेर कंसको इहलिला समाप्त पारी गोलोक प्रदान गर्ने कृष्णको तत्व सजिलै बुझ्न कहाँ सकिन्छ र? विशेष कार्यको लागि विशेष सत्ताको आवश्यकता त पर्छ नै ! कृष्णका १६१०० पत्नीको गुप्त कुरा के हो भने त्यसबेला भौमासुर भन्ने दानवी स्वभावको एउटा राजाले अन्य देशका युवतीहरु हरण गरेर दरवारमा लुकाएर राखेको रहेछ । अनेकन् दुःख दिएर, धर्म नष्ट गरेर स्त्रीहरण गरेको सहन नसकेर कृष्णले भौमासुर राजालाई मारेर कारागारमा राखिएका १६१०० स्त्रीहरुको उद्धार गरेको हो । ती असहाय थिए ।

अर्काले लगेका कन्याहरु दोश्रो विवाहको लागि पनि योग्य नहुने, आमाबाबुको अगाडि पनि मुख देखाउन लाज हुने, अर्काले पनि स्वीकार नगर्ने, यतिकै सडकमा छोड्दा पनि सामाजिक विकृति हुने, त्यसपछिको सामाजिक संरचना नै ध्वस्त हुने डरले समाजको उद्धार गर्ने क्रममा ती सबैलाई आफैले पत्नीको रुपमा ग्रहण गरेको हो । लोकलाई आफ्नो प्रतिभाको परिचय दिएको हो । मानवीय धरातलमा बाँच्न सिकाएको हो । किनकि उनी पतीतका पनि पति हुन् । असहायका सहाय हुन् । सवैका मालिक हुन् भने १६१०० को मालिक पनि किन नहुने?

परब्रम्हको मुखारविन्दबाट निस्केको वेदका विभिन्न विद्याहरु छन् जस्तै ज्ञान, कर्म, उपासना आदि जो २४ सैं घण्टा उपासना गरिन्छ । परमात्मामा सधैं हरपल नजिक रहन्छ । त्यो उपासना काण्डमा १६००० मन्त्र छन् । त्यही १६००० उपासना काण्डको मन्त्र नै कृष्णकी १६००० पत्नीहरु हुन् । १०० उपनिषद्को भक्तिकाण्ड नै कृष्णकी १०० पत्नी हुन् । ८ पत्नी (१ रुक्मिणी, २ जाम्ववती, ३ सत्यभामा, ४ यमुना, ५ मित्रवृन्दा, ६ सत्या, ७ भद्रा, ८ लक्ष्मणा) भनेको ८ प्रकृति हुन् । गीतामा भनेको भूमि, जल, अग्नी, वायु, मन, वुद्धि, ईन्द्रिय आदि प्रकृतिका ८ तत्व नै कृष्णका ८ पत्नीहरु हुन् । यसप्रकार १६१०८ कृष्णका रानीहरु देखिएका छन् ।

दिनमा एकपटक भए पनि संझना गर्दा के हानि हुन्छ र? हरेक समय चाहे सुख, दुःख, जाडो, गर्मी जुनसुकै बेला ईश्वरीय सत्तालाई आफूभित्र रहन दिनुपर्छ । ईश्वर सर्वव्यापी छ । उसलाई आफूभित्र रहन दिनुपर्छ । ऊ फुर्सदिलो भयो भने उत्पात गर्न पनि बेर लगाउदैन । यसको उत्पात भनेको भूकम्प, बाढी, पहिरो, ठूलाठूला दुर्घटना, अत्यन्त पीडादायी घटनाहरु हामीले नसुनेको, नदेखेको छैनौं । यसलाई हरदम आफ्नै साथमा राख्नेलाई ठूलो कष्ट सहनु पर्दैन । साना तिना नियमित कष्टहरु सहनु त मनुष्यको नियति नै हो । हाम्रो दैनन्दिनीमा एक किसिमको आध्यात्मिक नगरीको प्रवेश होस् जुन नगरीमा विवेकरुपी राजाले राज्य गरुन्, शान्तिरुपी उनकी पत्नी होऊन् । शौच, सत्य, स्वाध्याय, भक्तिरुपी नियमहरु बनून् । मन ईश्वरमा अर्पण होस् । वेदले भनेको *'तन्मे मनः शिव संकल्पमस्तूः'* यही हो ।

वासांसि जीर्णानि यथा विहाय नवानि गृहणाति नरोऽपराणि
तथा शरीराणि विहाय जीर्णान्यन्यानि संयाति नवानि देहि
नैनं छिन्दन्ति शस्त्राणि नैनं दहति पावकः
न चैनं क्लेदयन्त्यापो न शोषयति मारुतः

"श्री कृष्णार्पणमस्तु"

मानव जीवनमा घमण्डको स्वरुप

मूकं करोति वाचालं पगुं लंघ यते गिरिम्
यत्कृपा तमहं वन्दे परमानन्द माधवं

कर्मयोगद्वारा सच्चा साधक बन्ने प्रेरणा भगवान् कृष्णबाट अर्जुनले पाएका थिए । अर्जुनलाई विषादबाट बचाई सक्रिय गराउने र असत्यरुपी कौरवहरुलाई समूल नष्ट गराई सत्यरुपी पाण्डवहरुलाई विजय गराउने श्रीकृष्णको लक्ष्य थियो । तैपनि अर्जुनले काँतर भाव प्रकट गरेपछि भगवत् गीताको सन्देश दिंदै कर्मयोगमा तम्तयार पारिएको हो अर्जुनलाई ! अर्जुन सच्चा साधक मात्र नभएर सच्चा भक्त पनि थिए, साथी पनि थिए कृष्णका ! त्यसो त कृष्णका सखा र भक्त धेरै थिए, यहाँ अर्जुनको विषयमा केही चर्चा गरौं पहिले ! एक पटक श्रीकृष्ण सामू अर्जुनले सोधे- "हे प्रभू तपाईको लागि साँचो भक्त को हो ? तपाई कसलाई धेरै सम्झनु हुन्छ? संसारमा प्यारो बस्तु के हो?" श्रीकृष्णलाई याद भयो अर्जुनमा घमण्ड रहेछ । हुन पनि शस्त्र विद्यामा अर्जुनको अगाडि कसको के जोड चल्थ्यो र? त्यो मात्रै होइन । ईश्वरको पूजा आरती गर्नमा पनि उनी अलि धेरै समय लगाउँथे । भीमसेन हाटहूट गर्थे, मानसिक पूजा मन मनैले गर्थे, तर अर्जुन विहानै उठेर स्नान सन्ध्या गरिवरी खूव रंगीचंगी फूलहरु चढाउँथे शिवजीलाई ! धेरै वेर ध्यान र चिन्तन गर्थे उनी !

श्रीकृष्णलाई एकपटक अर्जुनको परीक्षा लिन मन लागेछ । उनले भनेछन्-"जाऊ अर्जुन कैलासतिरको खवर के रहेछ बुझेर आऊ ।" आज्ञा शिरोपर गरी अर्जुन हिम शिखर तिर लागेछन् । उकालो हिउँको बाटो हम्मे हम्मे परेछ उनलाई, थकाई मार्न बसेछन् । बाटामा रंगी विरंगी फूलका खात पन्छाई सक्नु थिएन । शिव पार्षदहरु फूलहरु पन्छाएर शिव पार्वतीको लागि बाटो दिंदै रहेछन् अर्जुनलाई शिव पार्षदहरुले चिनेका थिएनन् । "यो मनुवा कहाँबाट आयो अलि परतिर बसे हुने" भने पार्षदहरुले । यत्तिकैमा अर्जुनले सोधे "यो फूलको पहाड कहाँबाट आयो?" "कहाँबाट आउने नि हस्तिनापुरमा एक भीमसेन छ रे, उसले दैनिक यति फूल भगवान्लाई पठाउँछ कि यहाँ पन्छाएरै भ्याइदैन ।" अर्जुन छक्क ! गजव छ वा ! कहिल्यै एक छिन शान्त बसेर पूजा नगर्ने फूल नचढाउने मान्छेले पठाएर यहाँ यत्रो फूलको थुप्रो कसरी? मनै मन सोँचे उनले- अरुको भाग समेत खाना हडप गर्ने, १२ वर्ष वनवासकालमा मेरो सहवासको समय समेत द्रौपदीसंग सहवास गर्न खोज्ने एकछिन ध्यान लगाएर पूजा नगर्नेको यत्रो चमत्कार यहाँ?

मन मनले सोच्दै अर्जुन अलि पर गएछन् ।

सुकेका कुहिएका फूलहरु छिटफूट बाटामा देखेछन्, त्यहाँ एक पार्षदलाई सोधेछन्, यो बाटो सफा गर्न पर्दैन? यहाँ सुके गलेका फूलहरुले गन्ध निम्त्याइएका छन् । छि: घीन पनि नलाग्ने, पार्षदले भने- "होइन यो पनि फूलै हो तर यो चाँहि हस्तिनापुरका अर्जुनले पठाएको !" अचम्म ! अर्जुनले खूब मिहिनेत गरेर स्नान, सन्ध्या, त्रिकाल, जप, खूब पूजा अर्चना गरेर भगवान्मा समर्पण गरेर पठाएको फूल त्यहाँ पुग्दा ओइलिएर चढाएको समय भन्दा कम तौल आकारको भएर त्यहाँ पुग्दो रहेछ । सफा गर्न भ्याइने, खासै पार्षदहरुलाई कामको चाप पर्दो रहेन छ । अर्जुन त तीन छक परेछन् । वास्तवमा भीमसेनको ईश्वरप्रति भावात्मक अभिव्यक्ति हृदयदेखि नै रहेछ । सम्पूर्ण समर्पण गर्दा रहेछन् उनी ! तर अर्जुनमा यो अभिव्यक्तिमा कमी रहेछ । पछि अर्जुनले यो कुरा बुझे त्यसपछि उनी अलिक परिस्कृत भएछन् । फर्केर श्रीकृष्ण समक्ष आई आफ्नो कुरा सबै निवेदन गर्ने आँट सम्म पनि गर्न सकेनन् उनले !

एकपटक श्रीकृष्ण र अर्जुन वन विहार गर्दै रहेछन् । अर्जुनको परीक्षा गर्नु पर्‍यो भनेर श्रीकृष्णले एउटा नाटक तयार गरेछन् । एकै छिनमा श्रीकृष्णलाई पानी तिर्खा लाग्यो । तिर्खाले उनी लगभग मुर्छा परे, "जाऊ अर्जुन मलाई अलिकति पानी ल्याऊ" म यहीं आराम गर्छु । श्रीकृष्णले भनेको आदेश झर्न नपाउदै अर्जुन पानीको खोजीमा हिडे । अलि पर एउटा खोल्साबाट कलकल पानी बगिरहेको थियो, अञ्जुलीमा पानी लिन्छु भन्दा नजिक एउटा आवाज आयो, झट्ट उता ध्यान दिंदा नजिकै एउटा पर्णकुटी रहेछ, हेर्नु पर्‍यो के रहेछ भनी जाँदा त्यो निर्जन वनमा एक्लो कुटी त्यसभित्र एउटी बूढी आमै एक्लै बसेकी रहिछन् । उमेरमा वृद्ध, हेर्दैमा जीर्ण शरीर, दुब्ली, पातपतिङ्गर घाँसहरु सुकाउदै रहिछन् । धनुर्धारी अर्जुनले सोधे- हे माते ! म केही मद्दत गर्न सक्छु? जंगलमा एक्लै? डर लाग्दैन? ती वृद्धाले धनुर्धारी अर्जुन भन्ने चिनिनन् । भैगो बाबु म यहीं छु, बस्छु, धेरै दिन विते, संरक्षित नै छु । अहिलेसम्म कसैको मद्दत आवश्यक परेको छैन । अर्जुनले भने- कुटी बाहिर घाँस पनि सुकाएको छ नि, किन? के खाने गर्नु हुन्छ? केही खानेकुरा खोजौं कि? वृद्धाले भनिन्- हैन बाबु मैले केही खाने गरेको छैन, जंगलका सुकेका पातपतिङ्गर खान्छु, हरियो खाँदिन, म तृण आहारी हुँ, अहिंसा धर्ममा लागेकी छु, हिंसा गर्दिन, हरिया पातहरु खाएँ भने साना मसिना कीराहरु पनि खाइएला भनेर खालि सुकेको दुवो पातहरु मात्र टिपेर खान्छु । हरिया पातहरु पनि सुकाएर मात्र खान्छु: मांसाहारी हिंसामा लाग्ने मेरो पटक्कै मन छैन । अर्जुनले भने- "माते वनका फलफूल, लता, तृण, पुष्प, कन्दमूल त शाकाहारी नै हौइन? यी वस्तु खाँदा पनि कतै हिंसा हुन्छ र?" हिंसा भनेको त प्राणी हत्या मात्र होइन र? शास्त्रमा बताएको छ प्राण संकटमा

परेको बेला हतियार उठाउनु त अहिंसा नै हो रे ! "हैन बाबु मेरो व्रत नै यस्तै छ, के गर्ने ।" वृद्धाको उत्तर थियो ।

अब जानु पर्‍यो भन्दा, अर्जुनको आँखा ती वृद्धाको शिरानी माथि ३ वटा धारिलो तरवारमा पुगेछ । विछौना मुनि चमकदार एउटा ठूलो शिला पनि रहेछ, त्यो ३ वटा तरवारको धार लाउँदा लाउँदा खिइसकेको रहेछ । वृद्धाको काम प्रत्येक विहानीमा ३ वटा तरवारको धारमा चमकता थप्नु पनि रहेछ, उद्याएर ! अर्जुनले सोधे- माते ती हतियार के का लागि? वृद्धाले भनिन्- मैले जीवनमा ३ जनालाई सिध्याउनु छ, भेटेकी छैन, ३ जनाको हत्या गर्न तयार पारेको यो तरवारको अहिलेसम्म सदुपयोग हुन सकेको छैन । के गर्ने? अर्जुनले सोधे- माते को हुन् तिनीहरु? यस्ती तपस्वीनीलाई द्वेष गर्ने । म तिनको खरानी बनाइदिन्छु, को हुन्? कहाँ बस्छन्? वृद्धाको जवाफ आयो- ए बाबु ! के भनूँ म, तिमीले नाम सुनेको छौ कि छैनौ । एउटी गोकुलकी यशोदा, उसले मेरो प्यारो भगवान्लाई अनेक ताडना दिई, त्यति मात्रै होइन, एकपटक त दाम्लोले उर्गलमा बाधि दिई, कोमल शरीरको मेरो कृष्णलाई उर्गल गुडाउनु पर्दा कति दुख्यो होला । के गर्नु मैले भेटेकी छैन, एउटा तरवार उसैको लागि हो यो !

अर्जुनको होस गुमहुन लाग्यो तैपनि फेरि सोधे- अर्को को नि? वृद्धाले भनिन्- को हुनु बाबु त्यै नक्कली द्रौपदी ! ५ ५ वटा पति पनि उसैलाई चाहिने, लाज पनि नभएकी ! एकपटक मेरो प्रभुलाई निकै दुःख दिई त्यसले कौरव सभामा दुःशासनले साडी तान्दै रहेछ । रजस्वला भएकी रहिछ । त्यहाँ ठूला ठूला भद्र भलाद्मी बसेका रहेछन् । उसैका पतिहरु पनि त्यहीं रहेछन् । सभामा लाज लाग्यो रे, त्यो एउटी नक्कलीलाई लाज लागेर के हुन्थ्यो र? हत्त न पत्त मेरो प्रभुलाई बोलाई "हे द्वारकाधीश मलाइ बचाऊ" भनी । मेरो प्रभु खाना खाएर एकै छिन आराम गर्दै थिए, खुंट्टा पनि खाली नै, हस्याङ्ग फस्याङ्ग गर्दै गएर एकै छिनमा मेरो कृष्ण गएर उसको साडी बनिदिए, कस्तो दुःख दिन जानेकी, लाज पनि नभएकी ! त्यसलाई म कहाँ बाँकी राखुला र!"

कुरा सिद्धिन पाएको थिएन अर्जुनलाई रिंगटा लाग्यो, हे बाबा यो के भएको ! यो वृद्धाको आँट कस्तो म भन्दा साहसी पो देखिन्छे बा ! अर्जुनले तैपनि साहस गरेर प्रश्न गरे-"तेस्रो व्यक्ति को हो त?" वृद्धाले भनिन्, तेस्रो व्यक्तिको त कुरै नगर बाबु, त्यो त झन मापाको छ । ठूलाको कदर गर्न जान्दैन, ठूलालाई नोकर बनाउन पछि पर्दैन, एउटा लम्फू नामै लिन पनि सरम लाग्छ, भन्नुस न माते सुनौ? अर्जुनको विन्ती भाउ ! वृद्धाको जवाफ- "त्यै द्रौपदीलाई विजय गरेर ल्याउने रे अर्जुन ! आफ्नी स्त्रीको नांगो शरीर हुन लाग्दा केही गर्न नसक्ने अर्जुनले मेरो कृष्णलाई महाभारतको लडाईमा गर्नु

नगर्नु गऱ्यो । मेरो कृष्णलाई सारथी बनायो । शिरमा पूजा गरेर राख्नु पर्नेलाई लात्तिले इशारा गर्दै घोडा यता उता घुमाउन लगायो ।

पुरै एउटा गाडी चलाउने ड्राइभरको व्यवहार पनि गरेन उसले, यता दौड, उता दौड, उता फर्क भनेर मेरो कृष्णको काँधमा लात्ति प्रहार गर्न समेत पछि परेन, त्यसलाई छुट्याएर राखेको तरवार हो यो !" बाँकी शव्द आउँदै थियो अर्जुन डराएर त्यहाँबाट सुइकुच्चा ठोकेर पानी विना नै श्रीकृष्ण सामू पुगे- "बचाऊ कृष्ण, बचाऊ !! म यो वनको वरिपरि नै बस्दिन, फर्की जाउँ, मलाई यहाँ भयानक डर लागेको छ । अर्जुन निस्सासिदै आएर भगवान् समक्ष अंकमाल गरे । श्रीकृष्णले कुरा बुझिहाले । ल भैगो आज जाउँ यहाँबाट ! पछि आउँला, भन्दै आफ्नो बाटो लागे । कहिल्यै घमण्ड र अभिमान गर्नुहुँदैन भन्ने सन्देश यसबाट पाइन्छ । ठूलासंग धेरै लाड प्यार गर्नुहुँदैन, बढी नजिकिनु हुन्न भन्ने पनि उपदेश यसबाट पाइन्छ । सबै आफ्नो आफ्नो सीमामा रहनु पर्छ भन्ने प्रेरणा मिल्छ ।"

एकपटकको कुरा हो । भगवान् नारायणको वाहन गरुडलाई खूव गतिमा आकाशमा उड्न सक्ने सामर्थ्यको घमण्ड चलेछ । त्यस्तै शत्रुभेदन गर्न सक्ने खुवी भनेर सुदर्शन चक्रलाई घमण्ड चलेछ । रुपमा खूव राम्री कृष्णकी पत्नी सत्यभामालाई रुपको घमण्ड चलेछ । यो कुरा भगवान् श्रीकृष्णको कानमा पनि परेछ । यिनीहरुको घमण्डलाई केही मत्थर पार्नु पऱ्यो भनी सोचेछन् श्रीकृष्णले । उहीले एकपटक विष्णुपत्नी लक्ष्मीलाई आफ्नी पत्नी बनाउने लक्ष्य लिएर सुन्दर रुपको वरदान माग्न गएका नारदलाई तपस्वी सन्तलाई पनि काम ईच्छाले नछोड्ने रहेछ भनेर उनीसंग भएको मुखाकृतिलाई झन् विगारेर वाँदरको मुख बनाएर पठाई दिएछन् । पति छान्ने सभामा आफूलाई लक्ष्मीले फूल माला लाइदेलिन् भनेर आसन सरी सरी नारद बसेछन् । भरे फूलमाला नारदले के पाउँथे । मलाई पत्नी वियोग गरायौ, हे विष्णु तिमी पनि पत्नी वियोगले छटपट हुन परोस् भनी श्राप गर्दा देवर्षि नारदकै श्रापले १४ वर्ष सम्म भगवान् विष्णुले राम अवतार लिएर जंगलमा ठूलो कष्ट सहनु पऱ्यो, पत्नी सीताको असह्य वियोगमा रहनु पऱ्यो ।

ठूलाको संयोग पनि ठूलौ हुने वियोग पनि ठूलै हुने । घमण्ड र अभिमानले आफ्नो शक्ति र प्रतिष्ठा झन क्षीण हुने यो स्थिति आज पनि भएकै कुरा हो । सुदर्शन चक्र, गरुड र सत्यभामाको प्रसङ्ग छ । द्वारकाधीश श्रीकृष्णसाथ सत्यभामा बसेकी थिइन् । रुक्मिणी त कहिल्यै नरिसाउने, अभिमान् र घमण्ड गर्दै नगर्ने तर सत्यभामाको घमण्डको बारे केही शिक्षा दिन मन लागेछ श्रीकृष्णलाई ! सिधै भनौं भने रिसाउने डर ! अप्रत्यक्ष तरिकाले एउटा नाटक तयार गरेछन् उनले ! संगै साथमा रहेकी

सत्यभामा सामु गरुडलाई आदेश दिए उनले -"हे गरुड जाऊ त हनुमान कता छन् बोलाएर ल्याऊ" आदेश सुन्नासाथ गरुड वायु वेगले हनुमानको खोजीमा गएछन् । तुरुन्तै हनुमान भेटेछन् । हनुमान भगवान् रामको चिन्तन गर्दै एकान्तमा बसेका रहेछन् । गरुड गएर हनुमानलाई घच्घच्याएर - "ओ वादरजी, उता बोलाएको छ," हनुमानले सोधे - "को तिमी?" कसले बोलाएका? फूर्सद छैन । गरुडले भने- अरे ! फूर्सद छैन भन्ने स्वयं भगवान् श्रीकृष्णको आदेश हो यो, उसको वाहन गरुड हूँ तिमीलाई लिन आएको, चढ काँधमा छिटो जानु पर्‍यो ।

हनुमानले भने-"अहं म उनलाई चिन्दिन म रामको तपस्या गरेर बसेको, तिमीलाई पनि चिन्दिन, जाऊ, फर्केर, भनिदेऊ" म चिन्दन, आउने फूर्सद पनि छैन । कठोर जवाफ आयो हनुमानबाट ! गरुड खूव रिसाए, उठाएर काँधमा हाल्छु लगेर द्वारकामा फाल्छु भन्ने वेग र शक्तिको घमण्ड थियो उनलाई ! तर पनि भैगो भनेर एक्लै फर्किए र श्रीकृष्णको सामू गएर भने "हे प्रभु ! त्यो त कस्तो रहेछ, मान्दैन, चिन्दैन भन्छ नि श्रीकृष्णलाई गरुडको वेग र वलमाथि तुषारो परेको याद भैहाल्यो । मुसुक्क हासेर "तिमीले भन्न गल्ती गर्‍यौं गरुड, अव फेरि जाउँ र भन- हे हनुमान तपाईलाई श्रीरामले बोलाउनु भएको छ तुरुन्त आउनु पर्‍यो" गरुडलाई अचम्म भयो- हैं, हे प्रभु राम पनि हजुरै हो र? हो त तिमीलाई याद नभएको यस्तो सानो कुरा पनि ! गरुडले तुरुन्तै गएर भने- "हे हनुमानजी, जाउँ भगवान् श्रीरामले बोलाउनु भएको छ ।

यता गरुड द्वारकाबाट निस्केका मात्र के थिए, हत्त पत्त श्रीकृष्णले सत्यभामालाई भने - लौ छिटो गर त म राम वन्छु, तिमी सीताको ठीक मिल्ने गरी कपडा सृंगार गर त ! श्रीकृष्ण तुरुन्तै राममा परिणत भए, विचरी सत्यभामालाई गाह्रो पर्‍यो । सकी नसकी सीताको रुपमा बायापट्टि गएर वसिन् । कपडा, रुप, सृंगार मिलेको, नमिलेको पत्त भएन । अहिले पनि नयाँ पहिरनमा आफू ठीक छु कि छैन भेनर शंका गर्छौं हामी, झ्वाट्ट बाहिर निस्कन सक्तैनौ, ऐनामा हेर्छौ । नक्कली काम गर्नेलाई मनमा धुकचुक भैरहन्छ । समय पनि धेरै थिएन । एकै छिनमा रुप, भेष वदलेको सत्यभामा यता उता आँखा घुमाउदै थिइन् । उता गरुडको स्वर सुन्ने हनुमानले- "हैं? भन्दै हत्तपत्त आँखा खोलेर, कान चनाखो गरेर सुने, के भनेका?" श्रीरामले बोलाउनु भएको छ, जाउँ । "ल जान्छु" भने उनले ! गरुडले भने- "मेरा काँधमा चढे भैगोनि ।" के कुरा गरेको भनेर हनुमाले एक धक्का के दिएका थिए गरुड त क्षीर सागरमा पौडी खेल्न पुगेछन् ।

वास्तवमा गरुडको भन्दा हनुमानको वेग बढी थियो । आकाश मार्गले द्वारकामा हनुमान आइपुगे । वरिपरि सुदर्शन चक्रले पहरा दिएको ! हनुमान तीन छक्क परे-

सुदर्शन चक्रले हनुमानलाई श्रीकृष्णाको दरवारमा पठाउने सम्भावना थिएन । कहाँ, को, परिचय? समय छैन आदि आदि ! ठूलालाई भेट्नु भन्दा पि.एलाई भेट्नु गाहो हुन्छ । कारण ठूलाको शक्ति भन्दा १० गुणा बढी शक्ति लिएर बसेका हुन्छन् पि.ए हरु ! हनुमानसंग एकछिन त भनाभन पनि भयो । सुदर्शन चक्रलाई घमण्ड थियो । सारा ब्रम्हाण्ड एकै चक्रमा सखाप पार्ने सामर्थ्य छ म संग ! यो एउटा बाँदरले प्रश्न गर्छ यहाँ ! अचम्म लागेछ । श्रीकृष्णाको समय छैन अहिले, बाँदर सांदर भेट्ने ! भित्र कत्रो वैठक चलेको छ, व्रम्हा, विष्णु, शंकर, कुवेर, यम, वरुण, इन्द्र, नारद के-के भनौ कति देवताहरुको समय मिलाउन गाहो हुन्छ । तिमी भन्नासाथ भित्र जान पाउछौं? हनुमानले भने - "म बोलाएर आएको रामभक्त हनुमान हुँ, म तपस्या गर्दा गर्दै छोडेर आएको तुरुन्तै फर्कनु पर्छ ।" सुदर्शन चक्रले कडा पहरा दिदैं भन्यो-अहँ, भित्र जाने सम्भावना छैन तिमी फर्क यहाँबाट नत्र अनिष्ट हुन सक्छ । हनुमानले पनि आफ्नो वुता देखाउने मौका पाए । सुदर्शन चक्रलाई हातले एउटै डल्लो पारेर भुसुना झैं मुठी भित्र हालेर क्वाप्प खाइदिएछन् । तुरुन्तै निल्नु पनि भएन भनेर एकापट्टी गालामा अड्काइदिएछन् !

आज भोलि बानरहरु देख्छौं- मुख अलि बाँगो हुन्छ उनीहरुको ! बाँगो मुख पारेर भित्र पसेर भगवान् रामको दर्शन गरे उनले र भने- "प्रभु म धेरै समयदेखि हजूरको प्रतिक्षामा थिएँ, आज दर्शन मिल्यो धन्य, सौभाग्य हजूर पनि मलाई भुलाउन के के नाटक गर्नु हुन्छ, अनि माता सीता खोइ त? सत्यभामा रुपकी, सौन्दर्यकी, सृंगारकी धनी भनेर मानिएकी, तर हनुमानको त्यो वाक्यले उनलाई लाज लागेछ । मनमनै भनिन्- "हे प्रभु ! म अव कहिल्यै म घमण्ड गर्दिन" भगवान्ले भने- हे हनुमान तिमी त आयौं, तर ढोकामा सुदर्शन चक्रले रोकेन? तिम्रो मुख वाङ्गो देख्छु नि किन? हे प्रभू के भनौं, ढोकामा ढोके बसेको रहेछ, बाटो छोडेन, के गर्ने हजूर मैले त मुखमै राखेर आएँ" भने हनुमानले ! सत्यभामा झन् डराउन थालिन् । सुदर्शन चक्रको त होस् गुम भैसकेको थियो । भगवान् भन्छन् -"अनि तिमीलाई बोलाउन आउने" गरुडभन्दा तिमी छिटो? सुदर्शन चक्रले यो स्वर सुनिरहेको थियो । "लौ अहिले मैले त्यत्तिकै बोलाएको पछि कुरा गरौला अहिले जाऊ, भनी हनुमानलाई विदा गराए भगवान्ले ! अरु पनि सबै आ-आफ्नो स्थानमा फर्के । रुप, बल, धन, सौन्दर्य, शिक्षा, ज्ञान, भक्ति, पूजा, स्तुति, वन्दना, केहीको पनि घमण्ड र अभिमान गर्नुहुन्न भन्ने सन्देश दिन्छ यसले !

करचरण कृतं वा कायजं कर्म जम्वा श्रवण नयन जम्वा मानसं वा पराधम्
विहीतम विहीतम्वा सर्वमेतत्क्षमस्व जय जय करुणाव्धे श्री महादेव शंभो

"श्री कृष्णार्पणमस्तु"

मानववजीवनमा लक्ष्मीको उपासना र आवश्यकता

श्वेतांबरधरे देवि नानालंकारभूषितु
जगत्स्थिते जगन्मातर्महालक्ष्मी नमोऽस्तुते

मूलतः हामीलाई सदा खुसी र सुखी रहन प्रेरणा दिने नामनै महालक्ष्मी हो । क्षीरसागर वासिनी, कमलासनी, नित्या, शुद्धा, भद्रा, कल्याणी, परमेश्वरी, विष्णु पत्नीको नामनै महालक्ष्मी हो । सृष्टिको रचना देखि पालना र महाप्रलय सम्म निरन्तर कारण बनिरहने हरदम जीव मात्रमा शक्तिको रुपमा सदा हृदयमा बसिरहने आधार शक्तिको नामनै महालक्ष्मी हो ।

सुख, समृद्धि, ऐश, आराम, धन, विजय, भोग, यश, कीर्ति, सौन्दर्य, रुप, विवेक, ज्ञान यस्तै हजारौं नाम छन् उनका ! लक्ष्मीको स्थायी वासस्थान भनेको सुमति हो । द्वापर युगमा विष्णुले कृष्णावतार लिए महालक्ष्मीलाई मगधपुरीमा सकिन्न भन्ने सन्देश हो यो । मगधपुरी भनेको कर्म भूमि हो । जहाँ कर्म गरिन्छ, परिश्रम गरिन्छ त्यहीं लक्ष्मीको आगमन हुन्छ । आगमन सँगसँगै विचार शुद्ध हुनुपर्छ । त्यसैले कर्म भूमिमा शुद्धमतिको गर्भबाट महालक्ष्मीको प्राकाट्य भयो । रुक्मिणीको रुपमा उनी विहा योग्य भइन् । उनका दाजुहरुले गुप्त कुराको रहस्य पत्तो पाएनन् । शिशुपाल जस्ता वीर बहादुरसँग उनको विवाहको कुरा चल्यो । तर शिशुपाल कलहको प्रतीक हो, कलह हुने ठाउँमा लक्ष्मीको बास संभव थिएन ।

क्रोध, राग, वैमनश्यता, रिस, आवेगको नाम शिशुपाल हो । यद्यपि हेर्दा ऊ बलशाली थियो तर गुप्त कुरा नबुझेका दाजुहरु कृष्णलाइ वैर गर्थे । लक्ष्मीले आफ्नो महापुरुषको विछोड सहन सक्ने कुरा थिएन, श्री कृष्णसंग उनको पाणीग्रहण भयो नै !

कृष्णको दरवारमा पनि कोप भवन थियो । तर व्यवहारमा कहिल्यै यसको प्रयोग भएन । गृहस्थ धर्ममा पति-पत्नीबीच कुनै मनोमालिन्य नहुनु सर्वथा अनौठो कुरा भयो । लक्ष्मीकी प्रतीक रुक्मिणी सदा सहज, शान्त, खुसी, सुखी देखिइन् । कुनै बेला कुनै दिन कुनै पनि क्षण अध्यारो मुहार नदेख्दा एक पटक श्री कृष्णले उनको परीक्षा गरे । उनले भने- रुक्मिणी तिमी साहै राम्री छ्यौ, रुप लावण्यले पूर्ण, वीर भिष्मकी बहिनी, वीर शिशुपालसंग पाणिग्रहण हुन लागेको थियो । म त गँवार, गोठालो, नराम्रो हेर्दैमा कालो, कारागारमा जन्मेको, बाबु आमाको ठेगाना नभएको ! कसैले नन्द पुत्र भन्छन्, कसैले देवकी पुत्र,

यशोदाको दूध पिएको, डरपोक, घरी घरी बसाई सरिरहने जमिनमा शत्रु देखि डराएर समुन्द्रमा डेरा गरी बस्ने मलाई तिमीले वीरताको रुपमा हेऱ्यौ भारी गल्ती गऱ्यौ । दही चोर, मखन चोर के के भन्छन् मलाई ! धनी, सुखी, साहु, महाजनहरुलाई मेरो नामनै लिने फुर्सद छैन, मलाई तिमीले किन वरण गरेकी? यति भन्दा पनि रुक्मिणीको अनुहारमा खास परिवर्तन आएन । लक्ष्मी रुपा, रुक्मिणीको प्रतिउत्तर सहज-थियो । हजूरको विषयमा म सबै जान्दछु भनी ठट्यौली उत्तर दिएर टारिन् उनले !

कोप भवनको प्रयोग नहुनेनै भयो भन्ठानेर कृष्णले थपे-शिशुपालसंग पठाउँ तिमीलाई? यति भन्दा लक्ष्मी मूर्छा परिन् । कृष्णले पंखा हम्केर चार हात, शंख, चक्र, गधा, पद्यको स्वरुप देखाएर माफी मागे । रुक्मिणीको होस खुल्यो र भनिन् मलाई पुन यो संकट नआओस् प्रभू । कृष्णले तथास्तु भनि दिए । जुन सुकै परिस्थितिसंग सामना गर्दा पनि सरल र सहज हुनुपर्ने सन्देश हो यसको ! आजभोलि लक्ष्मीका रुपमा भित्र्याइएकी पत्नी विवाह पछिको एक वर्ष श्रोता बन्छिन् । श्री का रुपमा पतिदेव वक्ता बन्छन् । दोश्रो वर्षमा पत्नी वक्ता बन्छिन् विचरा पति श्रोता बन्छन् । तेश्रो वर्ष देखि पति पत्नी दुवै वक्ता बन्छन् । विचरा छिमेकी श्रोता बन्छन् । त्यसैले पनि विवाहको पहिलो दुई वर्षमा लक्ष्मी चन्द्रमुखी, दोश्रो दुई वर्ष सूर्यमुखी र चार वर्ष पछि ज्वालामखि बन्छन् । एरेन्ज वा लभ जे म्यारिज भए पनि लगभग अवस्था यस्तै हुन्छ । कृष्ण र रुक्मिणी (नारायण र लक्ष्मी) को जीवनीमा यस्तो कहिल्यै भएन । महालक्ष्मी उपासना गर्ने सन्दर्भमा यो सन्देश हामीले लिनै पर्ला !

लक्ष्मीको अर्को नाम प्रगति हो । लक्ष्यलाई आङ्कलन गर्न सक्नेले नै प्रगति हात पार्न सक्छ । तर यसको मार्गा शुद्ध हुन जरुरी छ । सुकर्मको फल राम्रो हुन्छ । अगाडि बढ्नु पर्ने सन्देश लक्ष्मीको उपासनाले दिन्छ । तर अगाडि बढ्दा आइपर्ने झमेलालाई पनि सामना गर्नुपर्ने हुन्छ । श्री बुद्धि सवैले चाहन्छन् । दुई पांग्रे साइकलबाट एकै पटक मर्सडिजमा पुग्नु भन्दा, दुई सय भाडा तिरेर चिसो डेराबाट एकै पटक दुई करोडको आलिसान महलमा पुग्नु भन्दा लक्ष्मीको क्रमिक वेगलाई पसिना र परिश्रमले मल जल र गोडमेल गर्नु सामयिक होला ! लक्ष्मीपूजाकै दिन जन्मेका देवकोटा सरस्वतीका वरद पुत्र बन्न पुगे । यद्यपि महासरस्वती पनि महालक्ष्मीकै अर्को नाम हो र पनि मुनामदनमा उनले पोखे । *'हातका मैला सुनाका थैला के गर्नु धनले साग र सिस्नु आएको वेश आनन्दी मनले'* लक्ष्मीको अर्को नाम चञ्चला पनि हो । उनी अस्थिर छिन् त्यसैले त जति वर्षिए पनि भो पुग्यो भन्ने जीवलाई कहिल्यै आउदैन ।

एउटा करोडपति आफू एक वर्षमा अरवपति बन्ने इच्छा गर्छ । लक्ष्मीको कुनै अन्त्य छैन । ब्रम्हनालमा पुग्दा एकमाना चामल छातिमा राख्न भ्याएको हुँदैन र पनि जीव धनको

लागि मतगये प्रयास गर्छ । सुख, शान्ति, कीर्तिलाई तिलाञ्जली दिएर अर्काको धनमा सिंधै आँखा गाड्न पुग्छ ऊ ! उसलाई के थाहा धन साधन मात्र हो साध्य होइन भनेर ! मायाले ढाकेको जीव लक्ष्मीलाई आफ्नो वन्दी गृहमा कब्जा गर्न खोज्छ । तर उसलाई के थाहा साक्षात् लक्ष्मी त त्यहाँबाट भागिसकेकी भन्ने कुरा ! बोल्नु र जिउनु अगल कुरा हो । बोल्न सबैलाई राम्रो आउन सक्छ । तर जिउन सबैलाई नआउन सक्छ । व्यवहार कुशलतामा लक्ष्मीको बास हुन्छ । अनि जिउने कुशलतामा महालक्ष्मीले बास गरेकी हुन्छिन् । धन पवित्र गर्न उपकार गर्नुपर्छ । असहाय, निर्धन, दुःखीहरुको सेवामा नलागेको धन पवित्र हुन्न । अपवित्र धनमा लक्ष्मीले बास गर्दिनन् । आजभोलि जताततै देखिएको प्रदुषण र समस्याको जड पनि यही हो । धनले सत्कार्यको खोजी गरेको हुन्छ ।

कमाउनु सजिलो छ, खर्च गर्नु गहो छ, सत्कर्ममा नखर्चेको धन अशुद्ध हुन्छ, अशुद्ध धनले मन अशुद्ध गर्छ, मन अशुद्ध भएपछि कर्म अशुद्ध हुन्छ, कर्म अशुद्ध भए पछि फल अशुद्ध हुने नै भयो । आजको विकृति सामाजिक अस्तव्यस्तता यसैको परिणाम हो । घर देखि सारा समाज विखण्डन तिर लाग्नु यस युगको नियती हो । यसको धर्म हो । आचरण र व्यवहारमा अशुद्ध भए सम्म समाजले अपेक्षा गरेको सुकीर्ति प्राप्त हुन सक्दैन । व्यक्तिको चरित्र राम्रो नभएसम्म राष्ट्रिय चरित्र राम्रो हुनु गाहो हुन्छ । नित्य दूधले नुहाउन कठिन छ तर हामी मुखमा दूध हाल्न भन्दा वाहेक अरु कुरा जान्दैनौ । गाईको दूध पिउन छाड्यौं हामीले ! लक्ष्मी पूजाको दिन गाई पूजा गर्न कठिन हुन लाग्यो । सडकमा गाईले गाडीहरुलाई सहजै बाटो छोडिदिन्छन् । चालकले हर्न बजाई रहनु पर्दैन । तर सडकमा भैंसी बसेको छ भने उसलाई हरनको डर छैन, चालकले आफै ओर्लेर भैंसी हटाउनु पर्ने हुन्छ । गाईको दूधको चिया खान छोडेको कारण हामीलाई पनि मूल सडकको सट्टा फूटपाथबाट हिंड्न समस्या छ । आखिर भैंसीको दूधको प्रभाव किन खेर जान्थ्यो र गाडी चलाउनेलाई थाहा होला कति हरन लाउँदा पनि गाडी चलाउन सरल छैन भन्ने कुरा ! संस्कार, संस्कृति, स्वतस्फूर्त हुनुपर्छ, कुरा सही पनि हो ।

महालक्ष्मीको उपासनाको सन्देश समाजमा रहेको कुप्रथा, कुरिति, अध्याराहरुलाई पन्छाएर सुप्रथा, सुरिति र प्रकाश छर्नु हो । घर घरमा दीपावली गर्ने कारण पनि यही हो । मनमा रहेका क्लेश, दुर्गन्धित भावना, खराव विचार, कुसंस्कारलाई फालेर सर्वत्र हर्षश्री विजयश्रीको नारा घन्काउने प्रेरणा हो । तर हामी घर आंगनमा रङ्ग रोगन गरी रङ्गी चङ्गी फूलहरुले सजाएर उल्लासमय वातावरण भएको महसूस गर्छौं । तर मन भित्रका कुत्सित विचारलाई तिलान्जली दिन तयार भयौं कि भएनौं? धेरै वटा लक्ष्मीपूजा पार गर्‍यौ हामीले तर मनका कुविचारलाई कति पटक परिवर्तन गर्‍यौं गनेर हेरौं । फलेको हाँगो नित्य झुक्नु पर्ने प्रकृतिलाई भुलेर चार पैसाबाट चार लाखमा पुग्दा जीवनको मन टेढो टेढो हुँदै जान्छ कि? हामी भन्दा

पछाडिकालाई हामी किन हेर्न सक्दैनौं? आपसी वैरभाव र शत्रुता अनि कटुता लक्ष्मीका गहना होइनन् उनका गहना भनेको हँसिलो मुस्कान हो जसकोलागि कुनै खर्च गर्नुपर्दैन ।

पराक्रम, वुद्धि, बल, तेजको नाम लक्ष्मी निश्चय नै हो । तर यी सवैको दुरुपयोग महापाप हो । त्यसैले लक्ष्मी र अलक्ष्मी सिक्काका दुई पाटा हुन् । प्रयोगकर्ताले प्रयोग कसरी गर्ने भन्ने मात्र फरक हो । एउटा फलामको डल्लोलाई सुनको वरिपरि राखेर हिरणमय बनाउने कि? एक टुक्रा सुनलाई फलामको वरिपरि राखेर फलाममय बनाउने? त्यसैले वेदले भन्छ ॐ *हिरणमयेन पात्रेण सत्यस्यापि हितम्मुखन् ।* अर्थात् जगत्लाई नै सत्य रुपी पात्रमा राखेर सर्वत्र हिरणमय बनाउँ । जगत परिवर्तन निश्चय नै गर्न सकिन्न तर आफूमा परिवर्तन आउनु पनि धेरै ठूलो कुरा हो । लक्ष्मीको उपासना गर्नेले सुख लक्ष्मीको कामना पक्कै गर्छन् । तर आफूमा परिवर्तन आउनु पनि धेरै ठूलो कुरा हो । तर सुखको नाम लिनु मात्र होइन । दिनु पनि हो । दाता जहिल्यै पनि ठूलो हुन्छ । तर हामी लिन राम्ररी जान्दछौं, दिन धेरै कम ! अरुलाई दिएर सुख लिनेको नाम नै सुख लक्ष्मी हो । भोग लक्ष्मी भनेको त्यही हो । अरुलाई उपभोग गर्न दिनेको नाम नै भोग लक्ष्मी हो । हजार हात फैलाएर सुनको वर्षा गर्न महालक्ष्मी तयार छिन् तर त्यसको सदुपयोग गर्न हामी जान्दछौं कि जान्दैनौ । वदलामा हामी धन्यवाद दिन कन्जुस्याइँ गर्छौं किन? विदेशीहरुको लागि धन्यवाद सस्तो छ । बाँकी वस्तु छोइनसक्नु छ, तर हामी कहाँ चाहि त्यस्को ठीक उल्टो छ । हामी कहाँ धन्यवाद धेरै महंगो छ । भक्ति रसमा चुर्लुम्म नडुवी यथार्थ कुरा बुझिन्न । महामाया त्रिपुरादेवीको आशीर्वाद नमिले सम्म सुमार्गगामी हुन कठिन पर्छ । सुमार्गगामी हुन चारित्रिक शुद्धता हुन जरुरी छ । त्यसको लागि मनको नियन्त्रण जरुरी छ । महामाया सरस्वतीको अर्को नाम भनेकै महालक्ष्मी हो । घडीमा १२ बजे पछि १२ घण्टामा फेरी १२ नै बजे झैं शुरु गर्दा पनि अन्त्य गर्दा पनि चक्र झैं कुरा त्यहीं आइपुग्छ । बालक जन्मेको केही समय पछि देखि नै उसको पहिलो गुरु उसकै आमा हुने र सरस्वतीकै पुकारा गरेर क ख सिक्ने या ए, वि, सि, डि जे भने पनि उनै भुवनेश्वरीकै नामको याद गर्नुपर्ने हुन्छ । केही ज्ञान आर्जन गर्दा तिनै देवीलाई सरस्वतीको रुपमा गुहार गरिन्छ भने ज्ञान आर्जन पछि जीविकोपार्जनको लागि पनि तिनै सरस्वतीको अर्को नाम लक्ष्मीको रुपमा गुहार मागिन्छ । अन्त्यमा महाप्रलयकारी मृत्युसँग लड्दा उनको अर्को नाम महाकालीको गुहार गर्न जीवले विर्सिसकेको हुन्छ । त्यसैले एउटा सन्देश अर्को स्मरण गरौं- *हाँसी हाँसी खेली खेली वित्यो जीवन सारा, अब त जाने बेला भयो होऊ तम्तयार । मुठी बाँधी आयौं हामी मुठी खोली जानेछौं, तेरो मेरो भन्दा भन्दै कालको पासो पर्नेछौं । मेरो मेरो भन्छन् सबै मेरो केही छैन, एक्लै आउनु एक्लै जानु लानु केही छैन । माता, पिता, सुत बन्धु दुई दिनको मेला, आखिरीमा पर्नु पर्ने काल चक्रकै फेला । शरीर पनि नस्ट हुन्छ, जान्न केही साथमा, नाम सम्झे आत्मा मिल्छ परमात्माको साथमा ।*

प्रकृतिका तीन तत्व सत्व, रज, तम यी ३ गुणबाट शरीरको निर्माण, पालन र

संहार हुने हो । विश्वका सारा जीव यिनै तत्वका अधिन छन् । तीन गुण सम्पन्न महासरस्वती, महालक्ष्मी, महाकालीको शक्तिबाट रिमोट कण्ट्रोल भई जीवको उदय संरक्षण र संहार हुने हो । व्यक्तिले सरस्वतीबाट बुद्धि, विवेक, ज्ञान, शिप, अध्ययन, अनुसन्धान, कलाकारीताको सम्पूर्ण प्रयोग गर्छ, ती तत्वहरुको प्रयोग पछि आर्जित हुने धन सम्पत्तिले जीविकोपार्जन गर्छ, जीविकोपार्जनको स्थितिमा शक्तिस्वरुमा महालक्ष्मीको शक्ति प्रयोगबाट हुन्छ भने जीवको अन्त्येष्टिमा महाकाली देवीले आफ्नो शक्ति संचालन गरेकी हुन्छिन् । त्यसैले सत्व, रज, तम हिजो, आज, भोलि जे भने पनि कल्याणमयी शक्ति संचालन भएकै हुन्छ । हामीले लक्ष्मीको उपासना गरेको मर्म पनि यही हो । सुनको महल, सुनैको पलङ्ग, सुनैको थाल भएको हिरण्यकश्यपुले सम्पत्तिको दुरुपयोग गऱ्यो पुत्र प्रल्हादले सदुपयोग गरे । पैसा, प्रतिष्ठा, पौरख, पुरस्कार, पुस्तक, परिचय, पहिचान, पत्नी के मा छ सुख? क्षणिक सुख यिनमा होला तर निरन्तर परम्पद प्राप्त परमेश्वरी महालक्ष्मीको चिन्तनमा छ स्थायी सुख ! यो स्वयं अनुभूति गर्ने कुरा हो । हर्ष र उल्लास उनको पर्यायवाची नाम हो । त्यसैले भाव विभोर भई उनैको नाममा हाँसौं, रोए नि उनैको नाममा रोऊँ । अरु भौतिक वस्तु विजुलीका चमक मात्र हुन् । एकछिन देखिन्छन् एकैछिनमा हराउँछन् । हराउँने वस्तु हिजो थिएनन् आज छन् भोलि हुँदैनन् तर उनको परम तत्व हिजो थियो, आज छ र भोलि पनि रहनेछ ।

विद्याले नम्रता दिन्छ, नम्रताले सत्पात्र बनाउँछ । सत्पात्र अर्थात् असल भाँडो थापे पछि सत्यलक्ष्मीको प्रवेश हुन्छ । उनको प्रवेश पछि धर्म कमाउन मन लाग्छ । धर्म पछि सुख मिल्छ सुख पछि शान्ति ! यसरी सरस्वतीबाट शुरु भएको कृपा महालक्ष्मीमा गएर स्थीर हुन्छ । तर आज हामीले केवल भोगको रुपमा मात्र लक्ष्मीलाई हेर्ने गर्नाले सत्यलक्ष्मीको सट्टा असत्य लक्ष्मीको प्रवेश धेरै गरेको प्रतीक हुन्छ । अघि देव र दानवको संयुक्त प्रयासले समुद्र मन्थन गर्दा प्रकट भएकी महालक्ष्मीलाई दानवहरुले आफ्नो पक्षमा लिने प्रयास गरे तर सत्य स्वरुपा लक्ष्मीसँग असुरहरु टिक्न सक्ने कुनै थिएन । ब्रम्हाजीले सभामा लक्ष्मीलाई आफ्नो भावी पति छान्ने अधिकार उनैलाई भएको निर्णय सुनाए पछि लक्ष्मीले त्रिलोकपति विष्णुलाई वरमाला पहिराइन् । स्त्रीलाई आफ्नो पति छान्ने अधिकार सत्ययुग देखिनै महालक्ष्मीले सिकाएकी हुन् । तर लक्ष्मी जति सक्षम हुन नसकेपनि सक्षमताको प्रयास चाहि गर्नु पर्छ कि?

या श्रीः स्वयं सुकृतिनां भवनेष्वलक्ष्मीः पापात्मना कृत धियां हृदयेषु बुद्धिः
श्रद्धा सतां कुलजन प्रभवस्य लज्जा तां त्वां नताः स्म परिपालय देवि विश्वम्

"श्री कृष्णार्पणमस्तु"

मानव जीवनमा तत्व ज्ञान र यसको सार

अनन्तपारं किल शव्द शास्त्रं स्वल्पं तथायुर्वहबश्च विघ्नाः
सारं ततो ग्राह्यमपास्य फल्गुहंसै यथाक्षीर मिवाम्वुमध्यात्

शास्त्र अनेक छन्, शव्द भण्डार ठूलो छ, आयु कम छ, विघ्न वाधाहरु धेरै छन् । सवैकी सार मात्र लिएर समयको पहिचान गर्नु वेश हुन्छ । राजहंसले दूध र पानी तुरुन्त छुट्याउँछ, दूध पिउँछ, पानी छोड्छ । किसानहरुले धान पैले भकारीमा हाल्छन्, पराल पछि लिन्छन् । संसारलाई चिन्नु भनेको समुन्द्रबाट एक लोटा पानी लिनु सरह मात्र हो, एक लोटा पानी झिक्दा न समुन्द्र घट्छ न ऊ परिवर्तन भएको महसूस नै गर्छ । हामीले पनि शास्त्रका सारलाई लिएर जीवनमा समायोजन गर्न सके तत्वज्ञानको मर्मसम्म पुग्न गाह्रो चाहि पर्दैन ।

शरीर नौका हो, जहाज हो, डुंगा हो । यसलाई निर्वाध रुपमा संचालन गर्न मर्मत सम्भार गर्नुपर्छ । तत्वज्ञानबाट शरीरको मर्मत सम्भार हुन्छ । परमार्श चिन्तन गर्दा शरीर एउटा गतिलो साधन वन्न पुग्छ । संसार एउटा भव सागर हो । सागर तर्न नचुहिने डुंगा वा भनौ नौका लिनु वेस हुन्छ । चालक गतिलो भएमा पारि सजिलै पुऱ्याउँछ । हावाको वेग वलवान भए डुंगा पल्टन सक्छ । हावाको वेग भनेको अनियन्त्रित इन्द्रियहरु नै हुन् । मन यसको चालक हो । बुद्धि यसको सारथी हो । बाटो राम्रो भए सडकमा गाडी राम्ररी गुड्छ, चालकैको कुशलता र कंडिशनको गाडी भएपछि बाटोमा समस्या हुँदैन । बाटो बनाउने काम पनि हाम्रै हो, बाटो बनाउन दीर्घ योजना आवश्यक छ । जीवनभर बाटो निर्माण भैरहन्छ, चालकको कुशलताको लागि सत्संग रुपी तालिमहरु लिई राख्न जरुरी हुन्छ, हिजो र आज अनि भोलि सदैव चिन्तनले जीवनरुपी गाडी कण्डिसनमा रहन्छ र परको लाभ पनि प्राप्त हुन्छ, वरको यात्रापनि सफल हुन्छ । हामी यात्री हौं यो भव सागरको ! यात्रुहरु अनगिन्ती हुन्छन् ।

अन्य जीवात्माहरुले इश्वर प्राप्त गर्न सक्तैनन् । मनुष्य शरीर मात्र यसको मूलद्वार

हो । आत्मा अलग हो, शरीर अलग हो । आत्मा शास्वत र नित्य छ, शरीर अनित्य छ । स्नान, सौच र नित्यकर्मले बाहिरी शरीर शुद्धि हुन्छ । ईश्वरको नाम लिनाले अन्तर हृदय शुद्ध बन्दछ । सत्संग, अध्यात्म चिन्तनले तन, मन र धन ३ वटै शुद्ध हुन्छन् । क्रोधलाइ चटक्कै छोड्नु सम्पूर्ण तीर्थको सेवन गर्नु हो । संसारमा साढे ३ करोडभन्दा बढी तीर्थ छन् । कहाँ मात्र पुग्ने? एक दिनको एउटा तीर्थ पुग्दा पनि जीवन भरि तीर्थाटन गर्दा पनि सवै तीर्थाटन सम्भव छैन ।

अरुको दया गर्नु जप हो । अनगिन्ती मन्त्रहरु छन् । ॐ प्रणय मन्त्र नै मुख्य हो । जपबाट तत्व ज्ञान प्राप्ति होला भन्न पनि कठीन छ । जीव मात्रको दया भनेको ईश्वर मात्रको याद हो । आखिर याद र दया एकै शब्द हुन् । सुल्टो पार्दा पनि वेश उल्टो पार्दा पनि वेस् । सिक्का जस्तै छ यो ।

सन्तोष नै शुद्ध धन हो । जुन सुकै परिस्थितिमा जहाँ जे मिल्यो त्यसलाई ग्रहण गर्नु उत्तम हुन्छ । सन्तोष भावनाले शरीर पनि स्वस्थ रहन्छ । अनेकौ कोष र शिराहरुले बनेका रक्त नली अनि स्नायूहरुलाई आन्तरिक दवाव सिर्जना गरेर शारीरिक र मानसिक दुवै रोगलाई आमन्त्रण गर्नुभन्दा जे मिल्यो त्यसमा सन्तुष्टि प्राप्त गर्ने नीति लिनाले इह र परलोक दुवै सप्रन्छ । शुद्ध धन भनेकै सन्तीष हो । असन्तोषी भावनाले आयुलाई घटाउँछ ।

अहिंसा सिंद्धि हो । अहिंसा भन्नाले मन, वचन र कर्म सवैले हुन्छ । रक्तपात मात्र हिंसा होइन । मन दुख्नु पनि हिंसा हो । कठोर वचन पनि हिंसा हो, क्रोध त हिंसा हुँदै हो । शाकाहारी भोजनले अमृतत्व प्राप्ति हुन्छ । हामीलाई मांसाहार गर्ने अधिकार छैन । त्यो अधिकार हिंश्रक प्राणीले मात्र पाएका छन् । हामी जंगलमा बस्दैनौ, हामी त मंगल चाहन्छौं हाम्रो उद्देश्य भूमिदेखि आकाश, जलदेखि स्थल, सम्पूर्ण लता, पहरा, स्थावर, जंगम, कीट, पतंग, वायु, अग्नि, सारा वायुमण्डल शुद्ध भएको हेर्न चाहन्छौं । *'द्यौः शान्तिः पृथ्वी शान्तिः'* आन्तरिक्ष शान्ति भन्ने हाम्रा चिन्तनले यही प्रस्तुती गरेका छन् । *'सहाना भवतु, सहनौ भूनक्तु, सहवीर्यं करवावहै'* भन्ने उपनिषद्का वाक्यले कसैसँग रागद्वेष नराख भन्छ । *'मा कश्चित् विद्धिषावहैः'* भन्छ । अनि *'सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामय, सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चित् दुःख भाग्भवेत् ।'* सर्वे भद्राणि पश्यन्तु भनेको आजको भाषामा उदारीकरण र भूमण्डलीकरण नै हो । शब्द फरक छ-मर्म त्यही हो । हाम्रा चिन्तकहरु यस काममा बढी उदार छन् ।

उपवास तपस्या हो । यद्यपि ऋण, देव ऋण, पितृ ऋण हामीले चुक्ता गर्न सकेका

हुँदैनौ । जन्मदै ३ ऋण हुन्छन् हाम्रा ! सदैव तप गरेर ऋषि ऋण, सदैव पूजा गरेर देव ऋण र सदैव अर्चना गरेर पितृ ऋण तिर्नु पर्ने हुन्छ । सदैव यी काम हामीले गर्न सकेका हुँदैनौ । पर्व विशेषको उपवासले यी ऋण चुक्ता हुन्छन् । शरीर स्वस्थ त हुन्छ नै ! विकार रहित शारिरिक उर्जा र पुन उर्जा प्राप्त गर्न व्रत बस्न जरुरी छ । त्यो व्रत उपवास हो त्यही उपवास नै तपस्या हो । हामी गर्मीमा अग्नि र जाडोमा जलमा बसेर तप गर्ने अवस्थामा छैनौं ।

असहायलाई सहयोग गर्नु महादान हो । धनी मुलुकहरु दान गर्न खप्पिस छन् । उनीहरु विभिन्न कार्यक्रममा ठूला ठूला रकमहरु वर्षाउछन्, खन्याउँछन् । दान भनेको केवल कुश पानीको संकल्प मात्रै होइन, दानको अर्थ यति सीमित गर्नु मिल्दैन । दीन दुःखीहरुको सेवामा लागेको धन पवित्र हुन्छ । आम्दानीमा शत प्रतिशत आफ्नो हिस्सा रहँदैन । कम से कम पनि दश प्रतिशत धन दानमा परिणत गर्नु वेश हुन्छ । देवताहरु दिन जान्दछन्, दिने हात जहिले पनि माथि नै पर्छ । आफूले हात फैलाउँनु भन्दा दाताको रुपमा हात फैलाउँनु वेश हुन्छ । संसार हाम्रो होइन, ईश्वरको हो, उसका वस्तुहरु क्षणिक समयका हामी उपभोग कर्ता मात्र हौं । उसका वस्तु उसैका रुपमा विभाजन गर्नु राम्रो हुन्छ । संग्रहले भार वढ्छ, असंग्रहले भार घट्छ । ऋण माथि व्याज समेतको भारी वोक्नु भन्दा *'त्वदीयं वस्तु गोविन्दं तुभ्यमेव समर्पये'* भनी अर्पण गर्नु वेश हुन्छ । सुनको लंका जल्यो, स्वर्णको द्वारका डुव्यो, ठूला ट्विन टावर भत्किए । इट्टै पिच्छे आफ्नो नाम अंकित गर्ने हाम्रा पूर्वजहरु विते । संसार हाम्रो मोहियानी हक होइन । हामी सहयात्री मात्र हौं । त्यसैले परधन माटो बरावर हो ।

गरिष्ट पदार्थको सेवनले शरीर रोगी वन्छ । शरीर कमजोर पनि बन्छ । जुन पदार्थ हामी खानको लागि तयार गर्छौं त्यो पदार्थ ईश्वरलाई अर्पित गरेको हुनुपर्छ । खाना, प्रसाद होस् । जुन प्रसाद योग्य छ त्यही भोजन योग्य हुन्छ । ईश्वर हाम्रो हृदय भित्र हुनाले उसलाई अर्पण गर्न योग्य नभएको वस्तुको सेवन गर्नु हुन्न । ईश्वरलाई अर्पण नगरिएको खाना विष तुल्य हुन्छ । क्रोधले बनाएको खाना विषतुल्य हुन्छ । तनाव र आवेग अनि ईर्ष्याले वितरण गरिएको खानामा व्यक्तिको स्वास प्रश्वास मार्फत विषका किटाणुहरु त्यस खानामा प्रवेश गरी खानेलाई पनि विषतुल्य बनाउँछन् । यसर्थ खाना बनाउँदा, वितरण गर्दा वा खाँदा क्रोध नगर्नु वेश हुन्छ । जस्तो अन्न त्यस्तै मन हुने हुन्छ । जीव र शिवमा फरक छैन केवल एउटा बोल्छ अर्को सुन्छ । भक्त र भगवानमा फरक छैन केवल एउटा असन्तोषी छ अर्को सन्तोषी छ त्यसैले ऊ सुखी छ ।

सुख पछि आनन्द प्राप्ति र आनन्द पछि परमानन्द प्राप्ति हुन्छ । परमानन्द प्राप्ति

भनेको ईश्वर प्राप्ति हो । जुनसुकै बखत ईश्वरको नाम लिनु वेश हुन्छ । सुख जीवनको सार हो, दुख जीवको मार हो, अवसान जीवनको आधार हो । त्यसैले,

सुखावसाने इदमेव सारं दुःखावसाने इद्रमेव ज्ञेयम् ।
देहावसाने इदमेव जाप्यं गोविन्द दामोदर माधवेति ॥

शिवको अर्को नाम कल्याण हो । कल्याण गर्न नसक्नेलाई जिउने अधिकार पनि छैन, त्यो धर्तीको वोझ हो, भार हो । पांचायनको पूजा गर्नेले सवै तीर्थ र व्रतको फल प्राप्ति गर्छ । मनुष्यले दिनानुदिन पाप गरेकै हुन्छ । अदृश्य रुपमा सूक्ष्म जीवाणुहरुलाई श्वास प्रश्वास मार्फत शरीरको भित्री भागमा पुऱ्याएर पनि जीवनमा हिंसा भैरहेकै हुन्छ । *सम्पूर्णमा शिवार्पण मस्तु* भन्नु र गर्नु मोक्षको द्वारलाई खोल्नु हो । मोक्षका विभिन्न द्वारहरु छन् । सत्य, अहिंसा, तप, दान, धर्म, सुकर्म आदि द्वारहरुमा भोटे ताल्चा ठोकेर द्वार बन्द गर्नु भन्दा ती ढोकाहरु खुल्लै राखेर आफ्नो मार्गलाई आफैले अवरोध नगर्नु उत्तम हुन्छ । पाप रहुन्जेल शरीरले मोक्ष प्राप्ति गर्न सक्तैन । वेदले भन्छ *तन्मे मनः शिव संकल्पमस्तु* अर्थात् त्यो मेरो मन शिव संकल्पमय होस् । यो भावना राख्नाले सवै शास्त्र, पुराण र चिन्तनको फल प्राप्ति हुन्छ ।

कर्तव्यको अभिमानलाई त्यागनुको नाम योग हो । योगले जोड्ने काम गर्छ नतोड्ने हो । जिवलाई शिवसंग जोड्ने काम योगबाट हुन्छ । गीताका ज्ञान, कर्म, भक्ति योगका विषयमा चर्चा गरिएको छ । गीता भगवत् वाणी हो । अमृत हो । सम्पूर्ण ईश्वर अर्पण भन्नु योग हो । जसमा कर्तव्यको अभिमान पटक्कै हुँदैन । हामी अनगिन्ती योगका पाठशालाहरुमा प्रवेश गर्न सक्तैनौ । मान्छे, समय र टिम नै पिच्छे यसका पद्धति फरक हुन्छन् । बुद्धको अष्टाङ्गी योगमा अहिंसालाई बढी प्राथमिकता दिइएको छ । *म कर्ता र अहम् अभिमानेन* यी चिन्तनले योगको सिद्धि प्राप्ति हुन कठीन पर्छ । समर्पण भावले योगको सही परिचय दिन्छ ।

कर्तव्यको बोध हुनु नै यज्ञ हो । हामी ठूला ठूला यज्ञ गर्न सक्तैनौं । न त्यसका लागि समय छ न सामर्थ्य छ । कर्तव्य प्रतिको बोध हुन व्यवहारतः कार्यान्वयन हुनु यज्ञ हो । कर्तव्य परिवारप्रति, कर्तव्य समाजप्रति, कर्तव्य राष्ट्रप्रति, कर्तव्य इश्वरप्रति, कर्तव्य सवै जीवात्माहरु प्रति ! *वसुधैव कुटुम्कम्* मा ब्रम्हाण्डैव कुटुम्वकम् पनि थपिनु जरुरी छ । हाम्रा चिन्तनहरु उदार छन् । नियमको पालना कानूनको मर्यादा, त्यो कानून दैवी कानून, सामाजिक कानून, राष्ट्रिय कानूनले जुन अवस्थामा होस्, असल विचारकहरुले बनाएका छन् भने पालना गर्नु हाम्रो कर्तव्य हो । कर्तव्य नै यज्ञ हो । व्रत धेरै छन्, सवै अनुसरण गर्न कठीन छ । वास्तवमा कामनाको त्याग गर्नु भनेको सम्पूर्णमा व्रत हो ।

कामना अनगिन्ती छन् । एक पछि क्रमशः अर्को थपिदैं जान्छन् । कामनाको तृप्ति अहिले सम्म कसैलाई भएको छैन । साइकल यात्रीलाई मोटरसाइकल, मोटरसाइकल यात्रुलाई कार चढ्ने रहर जस्तै यो असीमित छ । घाट जाने बेलासम्म पनि कामना तृप्ति भएको हुँदैन । यसलाई वासना भनिन्छ, प्रदुषण भनेको पाप हो । शरीरलाई भित्र र बाहिर हामी प्रदूषण गर्छौं भन्नु को अर्थ हामीले गरिरहेका छौं भन्ने बुझ्नु पर्ने हुन्छ ।

सत्यं तीर्थं क्षमा तीर्थं तीर्थं इन्द्रियनिग्रह :
सर्वभूतदयातीर्थं तीर्थमार्जवमेवच
दानं तीर्थं दमस्तीर्थं सन्तोषस्तीर्थमेवच
ब्रम्हचर्यं परं तीर्थं नियमस्तीर्थमेवच
मन्त्राणां तु जपस्थीर्थं तीर्थं तु प्रियवादिता
ज्ञानं तीर्थं धृति स्तीर्थं अहिंसातीर्थमेवच
आत्म तीर्थं ध्यान तीर्थं पुनस्थीर्थं शिवस्मृतिः
तीर्थानाम् उत्तमं तीर्थं विशुद्धिर्मनसः पुनः
न जलापलुतदेहस्य स्नानमित्यभिधीयते
सस्नातो यो दमस्नातः शुचिस्निग्धसनामतः

ओछ्यानमै बसेर मानस तीर्थ स्नान गर्न सकिन्छ । सत्य नै प्रमुख तीर्थ हो, क्षमा अका तीर्थ हो । इन्द्रिय निग्रह आफैंमा एउट तीर्थ हो । सबै प्राणोमा दया भाव राख्नु अर्को तीर्थ हो । घरैमा बसेर यथासक्य दान गर्नु, घमण्ड छोड्नु, सन्तोष लिनु, ब्रम्हचर्यमा रहनु, नियममा रहनु अरु तीर्थहरु हुन् । मन्त्र जप गर्नु, मधुर वाणी गर्नु, ज्ञान दिनु, शिक्षा दिनु, जानेका कुरा सकेसम्म अरुलाई दिनु, अहिंसामा रहनु, ध्यान गर्नु, शिव स्मरण गरेर सदैव मनलाई पावन र पवित्र राख्नु, सपनामा पनि अरुको कुभलो नचिताउनु पनि तीर्थहरु नै हुन् । सदैव सकारात्मक साच लिएर- भय, क्रोध, रिस, तनाव, इर्ष्याबाट टाढा रहनु तीर्थ सेवा हो । घर नै तीर्थ हो जहाँ कुश, तुलसी, शालिग्राम रहेका हुन्छन्, मनको मयल स्नानले जाँदैन- पावन नाम र ध्यान ले मात्र जान्छ ।

संसार सागरे मग्नं दीनं मा करुणामहे कर्ममोह गृहत्वं मा मामुद्धर कृपा महे
श्रीमद्भागवताख्यो ऽ यं प्रत्यक्षः कृष्ण एवं हि स्वीकृतोऽसि मया नाथः मुक्त्यर्थं भव सागरे
मनोरथं मदियो ऽ यं सफला सर्वदा त्वया निर्विघ्ने नैव कर्तव्यं दासो ऽ हं तव केकाव

"श्री कृष्णार्पणमस्तु"

अध्यात्म चिन्तन र मानव शरीर

यो मां पश्यति सर्वत्र सर्वं च मयि पश्यति
तस्याहं न प्रणश्यामि स च मे न प्रणश्यति

मानव शरीर सूक्ष्म ब्रम्हाण्ड हो । संसार विशाल ब्रम्हाण्ड हो । ईश्वरका २ मुख्य शक्ति छन् । (क) पराशक्ति र (ख) अपरा शक्ति । पराशक्तिलाई चित् शक्ति भनिन्छ । अपरा शक्ति ईश्वरको जड् शक्ति हो । वनस्पतिका क्लोरोफिल, हरिया वनस्पति देखि श्रेष्ठ मानिससम्मको जीवन शक्ति ईश्वरको चित् शक्ति हो भने संसारमा देखिएका पदार्थ सबै जड शक्ति हुन् । मानव शरीरमा चित् शक्ति र जड शक्ति संयुक्त रुपमा संचालित छ । एटोमिक इनर्जी जसलाइ परमाणु शक्ति भनिन्छ त्यो ईश्वरीय जड् शक्ति हो ।

विशाल ब्रम्हाण्ड प्राणको भण्डारबाट अनुकूल शक्ति प्राप्त गरेर संचालन हुन्छ । वृक्ष आदि वस्तुमा मात्रै होइन पृथ्वीको परमाणु शक्ति समेत सूक्ष्म प्राण शक्तिले संचालन हुन्छ ! जल, तेज, वायु, शव्द सबैमा यो व्याप्त भएकाले बाह्य जगतमा रहेको यो शक्ति प्राप्त गरेर जीवको संचालन हुन्छ । प्राण शक्ति विश्वमा व्याप्त छ । एकले गरेको स्वास प्रस्वासले अर्कोलाई भनौं ब्रम्हाण्डभित्र रहेका सबैलाई असर पारेको हुन्छ, कतै घटी कतै बढी । आज हामी भूमण्डलीकरण भन्छौं । हाम्रा चिन्तकहरुले यस अघि धेरै अघि यसलाई ग्रहण गरिसकेका हुन् । हाम्रो प्राचीन इतिहास भ्रण्डै २ अरब वर्ष पुरानो छ । चिन्तन जति पुरानो हुन्छ त्यति असल हुन्छ । हिजो फुलेको फूल आज सड्ने वा आज फुलेको फूल भोलि कुहिने होइन । यो आदि देखि अनादि सम्म छ ।

इश्वरीय परा शक्ति सम्पूर्ण संसारमा व्याप्त छ । कतै स्थुलका रुपमा देखिन्छ भने कतै सूक्ष्म रुपमा ! मानिसदेखि पशु, पंक्षीसम्म जीवमा प्राण शक्ति श्वास प्रश्वासको माध्ययमबाट देखिएको हुन्छ भने वृक्ष, लता, पहरा, माटो, ढुङ्गा आदिमा प्रत्यक्ष अनुभव गर्न नसकिए पनि सूक्ष्म रुपमा रहेकै हुन्छ ।

हामी प्राणायाम गर्छौं । किन होला? प्राणायामको सामान्य अर्थ प्राणको व्यायाम नै हो । ईश्वरको पराशक्तिको संचालन हो । यो नगर्दा पनि शक्ति संचालन त भैरहेकै

हुन्छ किन्तु हामीलाई अधीक शक्ति संचय पनि जरुरी छ । शरीरमा उर्जा संरक्षण जरुरी हुन्छ । खेर गएको उर्जालाई पनि फर्काउनु जरुरी छ । प्राण २ किसिमको हुन्छ । स्पुल र सुक्ष्म ! दुवै किसिमको शक्ति माथि प्राणायमद्वारा विजय प्राप्त गर्ने प्रयास गरिन्छ । प्राणको व्यायाम अर्थात प्राणयामलाई पैलो रुपमा र प्राण माथिको विजयलाई अन्तिम रुपमा लिन सकिन्छ । निरन्तरको प्रयास पछि प्राण शक्ति माथि विजय प्राप्तगरी मानिसले सवै संसारभरि रहेको प्राण शक्तिलाई आफूले चाहे अनुसार प्रवाहित गराउन सक्छ । उसले त्यस माथि विजय प्राप्त गरेर आफ्नो अनूकुल बनाउन सक्छ । यसलाई चिन्तकहरुले तुरीय अवस्था भनेका छन् ।

प्राणायामलाई अन्तिम विजय गरेको साधकले आफ्नो शक्तिले कुनै जड वस्तुमा विद्यमान रहेको अविकसित प्राण शक्तिलाई उद्धेलित गराई त्यसबाट काम लियो भने असंभव भन्न मिल्दैन । प्राण विजयी योगीहरुले यदा कदा यस्तो काम गरेको देखिन्छ पनि ! साधनाको अन्तिम अवस्थामा यी कुरा नौला हुँदैनन् । महर्षिहरुले आफ्नो शरीरलाई लामो समय सम्म स्वस्थ राखेका कारण पनि यही हो । प्राणायाम उनीहरुको एउटा अभिन्न मित्र नै बनेको हुन्थ्यो । ऋषि, महर्षिहरुले शरीरमा भएको आन्तरिक उर्जालाई संरक्षण गर्न, दृढ गर्न, पुष्ट बनाउनका लागि प्राणायमको शुरुवात गरे । प्राणायम मानिसको श्वास प्रश्वासको एउटा चमत्कारिक प्रणाली नै हो । नित्य प्राणायाम गर्दा मानिसमा एउटा नयाँ स्फूर्ति, जाँगर र नयाँ चिन्तन शैलीको विकास भएर आउँछ । साधकले आफूले आफैलाई नयाँ पनको अनुभूति गर्न थाल्छ ।

शरीरमा सुषुप्त अवस्थामा रहेको शक्ति स्वतः स्फुरित हुन थाल्छ । जसबाट एउटा तेज शक्ति प्राप्त गरेको महसूस भई मानिस स्वतः चिन्ता, कुण्ठा, ईर्ष्या, निराशा, कष्ट आदिबाट टाढा रहेको अनुभव गर्न थाल्छ । जीवनमा कहिल्यै आत्तिदैन । हत्तारिदैन । हरेक कुराहरुलाई उसले सहज रुपमा लिन थाल्छ । सवैथरी ईश्वरीय निगाह हुन्छ भन्न थाल्छ । आफ्नो र पराईका बीच ठूलो अन्तर देखिदैन । पतञ्जली योगमा स्पष्ट गरिएको सुखमा, दुःखमा, लाभमा, हानिमा, आफ्नोमा, अर्कोमा, पापीमा, धर्मातीमा एउटै भावले हेर्न सक्नु नै योगको उद्देश्य हो । योगीको विशेषता हो । मानिसहरु आफ्नो दुःखमा त्यति दुःखी हुँदैनन् जति बढी अर्काको सुखमा दुःखी हुन्छन् । आधि मानसिक रोग हो । व्याधि शरीरको रोग हो । व्याधि चिकीत्सकले क्षणीक रुपमा घटाउन सक्छन् । आधि त घट्न सक्तैन । वैराग्य शतकमा ९ किसिमका विघ्नहरु बताइएको छ । आधिको दुःख, व्याधिको चिन्ताले मानिसलाई सताईरहेको हुन्छ । कर्तव्यको अभिमान गर्छ । प्राणायाम गरी शरीर स्वस्थ राख्ने व्यक्तिका लागि कुनै आधि, व्याधिका जरा जन्मले सताउन सक्तैन । ज्ञान र विज्ञानको तामसी प्रवृत्ति पनि

ऊसंग हावी हुन पाउँदैन ।

ज्ञानप्रति जागरुक हुने समय बाल्य अवस्था देखि नै हो । त्यसैगरी जीवन संचालनको शक्ति प्राणायाम पनि जीवनको उषाकाल देखि नै शुरु गर्नु वेश हुन्छ । आजभोलि साधना गर्ने स्थलहरुमा उमेर पाकेकाहरुको बढी भीड लाग्ने गरेको देखिन्छ । बृद्ध अवस्थामा आवश्यक छ साधनाको तर वाल्य अवस्था वा पौगण्ड अवस्था देखि नै जग बसाल्दा भविष्यलाई सजिलो पर्न जान्छ । आज भोलि केटा केटीहरु निराशावादी उत्तेजनात्मक, छिटो रिसाउने, शीघ्र सम्झौतामा नआउने भएका देखिएकाछन् । यसको मूल कारण एउटा त हाम्रो परिवेश नै हो, खाना हो, अनि उनीहरुमा साधनाको रत्तिभर ज्ञान नभएर हो । अभिभावकहरुले पनि साधना गर्न छोडेर हो । फेसन, दुर्व्यशन र प्रतीस्पर्धी समाज भएर हो ।

शरीरको अंग बाल्य अवस्थामा बढी बढ्ने हुन्छ । विकसित हुँदै जाने हुन्छ । बृद्ध भएपछि मन मात्रै थाक्दैन अन्य इन्द्रियहरु विस्तारै थाक्न थाल्छन् । हड्डीहरुमा वृद्धिको क्रम रोकिन्छ । मांशपेशी, ग्रन्थीहरु, तन्तुहरुको विकासक्रम अधीक रुपमा हुन सक्तैन । त्यसैले हाम्रा पूर्वजहरुले सानै उमेरमा चूडो, उपनयन, वेदारंभ कार्य अर्थात व्रतवन्ध आदि संस्कार गरिदिएर समयमै वालकले भविष्य निर्माणको वाटो तयार गरोस भन्ने देखाएका हुन् । आज भोलि उपनयन संस्कार ढीलो गर्ने गरिएको छ । अथवा संस्कार कार्य केवल २ ४ दिनको लागि देखावटी रुपमा मात्र गर्ने गरिएको पाइन्छ ।

पहिलेका बूढा पाकाहरुले उपनयन संस्कार समयमै गरिदिएर प्राणायाम गर्ने, मन्त्र जप गर्ने अनि सिद्धि प्राप्ति गर्ने तरीकाहरु बाल मन मस्तिष्कमा पार्न खोजेका हुन् । जति बृद्ध हुँदै गइन्छ त्यति नै शारीरिक अभ्यास र प्राणायामबाट पाइने लाभहरु कम हुँदै जान्छन् । घर धन्दाबाट पन्छिए पछि, नोकरीबाट निवृत्त भएपछि अनि काम केही भएन भने अनि धर्मतिर लाग्ने वा साधनातिर लाग्ने, यौवन अवस्थामा त कमाउने हो, ठूला काम गर्ने हो भनिन्छ । ती ठूला काम गर्न पनि हाम्रा चिन्तकहरुले दृढ निश्चयी भएर, कटिवद्ध भएर लाग्न सिकाएका छन् । साधनाले लक्ष्य प्राप्ति गर्न सजिलो पार्छ । उमेर बाँकी भएर गर्न थालिएको साधनाले तत्काल विशेष लाभ प्राप्ति हुँदैन । अनि भन्न थाल्छन् मानिसहरु यो रुढीवादी हो, अन्ध विश्वास हो । विकसित मुलकमा औद्योगिक उत्पादन र उत्पादकत्व अभिवृद्धि गर्न हरेक युवा शक्तिले केही साधना गर्नैपर्छ ।

अतः सन्ध्या, पाठ, पूजा, धर्म, कर्म, नित्यकर्म, सानैदेखि गर्नुपर्ने हुन्छ । विशेष लाभ प्राप्त गर्न, बृद्धत्व प्राप्त भएपछिको साधनाले भरपुर काम नदिन पनि सक्छ । दिए

पनि कम मात्रामा !

ह कारेण वहिर्याति स कारेण विशेत् पुनः
हंसो हंसे ऽति मन्त्रेण जीवो जपति तत्वतः

मानिसले 'ह' कारबाट श्वास बाहिर पठाउँछ । 'स' कार बाट श्वास भित्र लिन्छ । हं स, हं स भन्ने यो मन्त्र थाहा नपाएरै एक अहोरात्रमा २१,६०० पटक जपि रहेको हुन्छ । प्राणायामद्वारा यसलाई व्यवस्थित गर्न सके बढी लाभ प्रद हुन्छ । मानिसका अंग प्रत्यंगसम्म श्वास प्रश्वासको अन्तरसम्वन्ध रहेको हुन्छ । शरीरको विकासमा प्राणायमको विधिले प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष रुपमा लाभ पुऱ्याइरहेको हुन्छ । त्यति मात्रै होइन कुनै सन्धि, सम्झौतामा व्यक्ति र राष्ट्र बीचमा हुँदा तर्क शक्ति, आफ्नो पक्षलाई सवल पुऱ्याउने शक्ति शरीरबाट प्राप्ति हुन्छ । समाजमा तर्कले ज्ञानको अधीक प्रयोग हुन्छ । किन्तु कुतर्क भने राम्रो होइन । प्राणायाम नित्य गर्ने व्यक्तिले स्वयं महशुस गर्ने कुरा हो यो ! शरीरलाई अत्यावश्यक अन्न, जल र वायु नै हुन् । अन्न भने दिनमा एक पटक मात्र प्राप्त गर्दा पनि शरीर संचालन हुन सक्छ । तर पानी पटकपटक लिनु आवश्यक छ । भनिन्छ शरीरका लागि खाना आधा पेट भएपनि पुग्छ । बाँकी आधा पेटमा आधा पानी र आधा वायु आवश्यक छ । भनौ शरीरलाई आवश्यक हुने ५० प्रतिशत शक्ति खानाबाट, २५ प्रतिशत शक्ति पानीबाट र २५ प्रतिशत वायुबाट प्राप्त हुन्छ । प्राचीन मुनि, ऋषिहरु केवल श्वास प्रश्वासबाट मात्र पनि कैयन दिन बाँचेका देखिन्छन् । उनीहरुमा भएको योग शक्तिबाट यसो हुन सकिएको हो । हावामा जल तत्व हुन्छ । हामी यसलाई मोइस्चर भन्छौं । यही गुणलाई प्राप्त गरेर ऋषी मुनिहरु बाँचेका हुन् ।

मानिसलाई अन्न र जल भन्दा अधीक महत्व छ वायुको ! वायु विना एक छिन् पनि बाँच्न सकिन्न । शरीरका लागि शुद्ध हावाको आवश्यकता छ । विदेशमा मानिसहरु हृष्टपुष्ट हुन्छन् । सडक फुटपाथमा बसेर दिनभरि आनन्द लिन सकिन्छ । हामीकहाँ त्यो अवस्था छैन । धुवाँ, धुलो, प्रदूषण धेरै छ, सफा हावाको श्वास लिन हामीकहाँ कमसेकम शहरी इलाकामा संभव छैन । शुद्ध वायु फोक्सोमा गएर भित्र रहेको मैलो रगतलाई शुद्ध बनाएन भने हामी जीवित रहन सक्तैनौ । चिकीत्सकहरुले डायलसीस सिष्टमबाट समेत रक्त प्रवाह गर्ने गर्छन् । मुटु, कलेजो, किड्नी, आदि मुख्य मुख्य अंगहरुको क्षमता वृद्धिको लागि हामीलाई सदैव हर क्षण शुद्ध हावाको आवश्यकता हुन्छ । यसकालागि श्वास प्रश्वास बारे केही चिन्तन गरौं ।

हाम्रो शरीरमा श्वास प्रवेश गर्ने मुख्य मार्ग भनेको नाकको प्वाल नै हो । यद्यपि साढे ३ करोड शरीरका नदेखिने रौंका प्वालहरुबाट र शरीरमा देखिने अन्य ठूला ९

प्वालहरुबाट पनि हावासँग शरीरले भौतिक र रासायनिक प्रतिक्रिया गरिरहेकै हुन्छ । परन्तु नाकमा रहेको हावाको शक्तिशाली नलीबाट प्रवेश गरेको हावा रगतको तातो पनासंग ठक्कर खाँदै श्वास नलीद्वारा फोक्सोमा प्रवेश हुन्छ । वायु मण्डलमा आँखाले पनि देख्न नसकिने धुलाका अणुहरु शरीर भित्र जानबाट रोक्न नाकका २ प्वालहरुमा रौंहरु हुन्छन् । यो प्रकृतिको स्वतः प्राप्त उपहार हो । नाकका रौंहरुले जालीको काम गर्छन् । हावा छान्ने काम गर्छन् । जसबाट आवश्यक वस्तुहरु नाकबाट रोकिन्छ । मुखमा हावा छान्ने रौं छैनन् । रक्त नली सम्म हावा तातो गराउने नली पनि छैन । अतः मुखबाट सास लिनु गलत प्रक्रिया हो । हाम्रो घाँटीमा २ नलीहरु हुन्छन् । एउटा श्वास नली अर्को अन्न नली ! श्वास नलीको पनि २ भाग हुन्छन् । एउटा भाग दायाँ फोक्सोसम्म प्रवेश गर्छ भने अर्को भाग बायाँ फोक्सोसम्म प्रवेश गर्छ । यी दुवै नलीबाट फोक्सोको सवै भागं सम्म पुग्ने साना अनगिन्ती नलीहरु हुन्छन् । यस भित्र करौंडो स-साना अन्य नलीहरु हुन्छन् ।

त्यस्तै अर्ध गोलाकार रुपमा वायुको कोठामा जालो फैलिएर बसेको हुन्छ । जीवलाई बचाई राख्न, सुरक्षा दिन, दुषित कार्वनयुक्त हावालाई बाहिर फाल्न र शुद्ध ताजा, सफा अक्सीजन बाहिरबाट लिने कार्य फोक्सोले गरिरहेको हुन्छ । फोक्सो ठूलो हुन्छ जालो फिजाएर बसेको हुन्छ । हल्का हुन्छ । फोक्सोको मुख्य काम भने कै मल तत्वलाई बाहिर फाल्नु हो । शारीरिक उर्जा संचिति गर्नु, क्षमताको ह्रास आउन नदिनु हो । त्यसैले त फोक्सो नविग्रेसम्म मानिस मर्ने डर रहँदैन । फोक्सो विग्रिए पछि वाँकी अंगले काम गर्न सक्तैनन् । आपराधिक क्रियाकर्ममा लागेकाहरुले यसैलाई सम्वेदनशील रुपमा प्रयोग गर्छन् । फोक्सोको कार्य भनेको श्वास प्रश्वासकै कार्य हो । रोगबाट बच्न, क्षमतामा ह्रास आउन नदिन, उर्जा संचित गरी राख्न फोक्सो मजवूत राख्न जरुरी छ । प्राणायामबाट यसको शक्ति बृद्धि हुन जान्छ भने अम्मल, धुम्रपान, मद्यपानले फोक्सोलाई खराव बनाउँछ । शरीर बेकामी भै रहनाले पनि फोक्सोलाई नोक्सान हुन जान्छ । नित्य, निरन्तर काम गरी रहनाले फोक्सोको संचालनमा यसको क्षमता वृद्धि भै रहन्छ । अल्छीपन, मोटोपन र नकारात्मक सोचले मानिसलाई अल्पायु गर्ने यिनै कारणहरु हुन् । रोगको घर हुने कारण पनि हुन् ।

पुरक, कुंभक र रेचक विधि

पुरक विधिबाट प्राणायाम गर्दा शुद्ध हावा फोक्सोमा पुग्छ । कुंभक विधिले श्वास रोक्दा हावा केही छिनको लागि रोकिन्छ, यतिवेला फोक्सोका सवै कोठाहरुमा हावाले प्रवेश पाउँछ । श्वास रोक्नाले त्यहाँ उकुस मुकुस भएर सवैतिर प्रवेश गर्छन् । फोक्सो

फैलिन जानाले वायुका साथमा सवै कोठातिर रगत पुग्न पाउँछ । पशुहरुलाई काटेको ठाउँमा फोक्सोलाई फुलाएर हावा भरेको हामीले देखेका छौं । त्यो विधि भित्र शरीरमा श्वास रोकेको अर्थात् कुंभक अवस्थामा हुन्छ । कुंभक अवस्थामा शरीरमा रहेको फोक्सो बलशाली, छाती एकदमै चौडा अनि धमनी नयाँ रगतले भरिपूर्ण हुन्छ । अनि त्यो रोकिएको हावाले रगतको मांध्यमबाट शरीरको कार्वन, प्रदूषण अर्थात् मलको अंशलाई अत्यधीक बोकेर आउँछ । अनि रेचक पद्धतिबाट श्वास बाहिर फाल्दा त्यो कार्वन युक्त दुषित हावालाई बाहिर फाल्छ । हाम्रा वनस्पतिहरु हाम्रा अभिन्न अंगहरु हुन् । त्यो दूषित कार्वनयुक्त हावा तिनले ग्रहण गर्छन् । अनि सफा, शुद्ध र ताजा हावा उनीहरुले हामीलाई दिन्छन् । वनस्पति देखि सम्पूर्ण जीवन जगत शिवका स्वरुप हुन् भनिएको कारण यही हो । शिवको अर्को नाम कल्याण हो । हामीले वनस्पति लगायत सवै प्राणी जगतलाई कल्याण गर्‍यौं भने उनीहरुले पनि हामीलाई कल्याण गर्छन् । हाम्रो मन शिव मन हुन्छ । वेदले भनेको - *'तन्मे मनः शिव संकल्पमस्तू'* । *'धर्मो रक्षति रक्षितः'*

रेचक विधिले सवैं श्वास बाहिर फाले पछि फोक्सोलाई निकै आराम मिल्छ । प्राणायाम गर्दा श्वास छिटो छिटो अनि ढिलो ढिलो गरी फेरिन्छ । जति सामान्य अवस्थामा ढिलो श्वास फेरियो शरीरको आयु त्यति नै लामो हुन्छ । हात्तीले सास फेरेकै थाहा हुँदैन, कछुवाले सांस फेरेकै देखिदैन तिनीहरु धेरै लामो आंयु लिएर बाँचेका हुन्छन् । परन्तु कुकुरले श्वास धेरै छिटो फेर्छ उसको आयु केवल १२ १५ वर्षको मात्र हुन्छ । सामान्य अवस्थामा पनि सास लामो लिने अभ्यास गरेमा योगको साधना हुन जान्छ । शरीरको क्षमता वृद्धि हुन्छ । सोच सकारात्मक हुन्छ । खाना खाँदा छिटो, छिटो गरी खानु पनि शरीरको लागि राम्रो होइन । चपाएर विस्तारै खाने गर्नुपर्छ । शरीरभित्र निकै सम्वेदनशील अंगहरु हुन्छन् । तिनलाई मार पर्न जान्छ यति हामीले अव्यवस्थित किसिमले कुनै पनि कार्य गर्‍यौ भने ! पतञ्जली योगले वास्तवमा शरीरका विषयमा धेरै ज्ञान दिएको छ । हामी आफै दीर्घजीवी र निरोगी हुन सक्छौं । ॐ को प्रणय मन्त्र सहित शारीरिक अभ्यास गर्दै गएमा हामीलाई धेरै ठूलो फाइदा हुन्छ ।

अभ्यासद्वारा नै संसारमा नयाँ बस्तुहरुको खोजी भएको हो । अभ्यासले नपाइने केही छैन । अभ्यासवाटै, फोक्सोमा लामो समय सम्म हावालाई रोकेर राख्न सकिन्छ । शुरुमा निश्चय नै केही सेकेण्ड सम्म मात्र सकिएला तर क्रमशः अभ्यास गर्दै जाँदा यसको सीमा बढाउन सकिन्छ । १ महिनासम्म निरन्तर साधना गर्दै जाने हो भने कुंभक प्रक्रियालाई लामो समय सम्म राख्न सकिन्छ । श्वास अवरोध गर्ने शक्ति जति बढाउन सक्यो शरीरलाई त्यति फाइदा वढी हुन्छ । साधकले प्राण माथि विजय प्राप्त गर्ने तरिका पनि यही हो । कतिपय तपस्वीहरुले यति दिन पछि फलानो दिन समाधिस्थ हुने

रे भन्ने सुन्ने गरेका छौं हामीले, कारण यही हो ।

प्राणायामका धेरे विधिहरु छन् । योग साधना गर्ने विधि एउटा मात्र छैन ।

"संहित : सूर्यभेदश्च उज्जायी शीतली तथा
भर्तृका भ्रामरी मूर्च्छा केवली चाष्टकुंभका"

सहित, सूर्यभेदी, उज्जायी, शीतली, भर्तृका, भ्रामरी, मूर्च्छा र केवली र गरी ८ प्रकारका विधिहरु बताइएका छन् । परन्तु हाम्रा लागि सजिलो विधि भनेको 'सहित' हो । यसलाई अनुलोम विलोम भनिन्छ । विदेशी टि.भी च्यानलहरुले यसलाई अहिले खूव प्रचार गरेको देखिन्छ । सरल विधि भएर सर्व साधारणलाई सहज भएकाले पनि यसो गरिएको हो । माथिका ८ वटै प्राणायाम पुरक, कुंभक र रेचकवाट पूरा हुन्छ । यी ३ मूल साधना हुन् । पुरकको अर्थ माथि बताइ सकिएको छ । यो श्वासको आकर्षण हो । कुंभक रोक्ने कार्य हो, अर्थात् धारणा गर्ने शक्ति हो । रेचकको अर्थ छ रोकेको हावालाई विकर्षण गर्नु, अर्थात वाहिर फाल्नु । आकर्षण- अवरोध- विकर्षणको अर्को नाम पुरक-कुंभक-रेचक हो । यी कार्य विधिले गर्दा शरीर स्वस्थ रहन्छ । प्रश्न आउँछ कुन आसनमा बसेर गर्ने? खुल्ला हावा आउने ठाउँ जहाँ वसेर पनि शारीरिक अभ्यास गर्न सकिन्छ । पद्मासन असल आसन हो परन्तु सुखासनमा बसेर गर्दा शरीरलाई बोझ पर्दैन । जो सुकैले पनि गर्न सक्छन् ।

प्रयोग

शुरुमा नाकेश्वर अर्थात् चन्द्रस्वर निकाल्ने, नाकको देव्रे प्वालबाट विस्तारै स्वास खिच्ने, हावालाई मजासंग खिच्दै जाने, सामान्य अवस्थामा वायुलाई खिच्दा करीव ८ सेकेण्ड उत्तम मानिएको छ । यसमा यति नै भन्ने चाँहि हुँदैन । शरीरको अवस्थामा भरपर्ने कुरो हो । ८ सेकेण्डमा यसको दोव्वर १६ पटक सम्म ॐ को ध्वनि अथवा आफूलाई इच्छा लागेको कुनै स्वर निकाल्न सकिन्छ । उच्चारण गर्न सकिन्छ । १६ पटक सम्म ॐ लाई स्वर उच्चारण गर्दा जति समय लाग्छ त्यति समय सम्म श्वास खिच्दै जाने ! अव पुरकको यो अवस्था पुरा भयो । अव वायुलाई रोकौं यसलाई कुंभकको अवस्था भनिन्छ । निरोध पनि भनिन्छ । निरोध क्रिया गर्दा कण्ठ नलीलाई पछाडि खुम्चाएर हृदयमा हावालाई स्थापित गरिन्छ । यसो गर्दा फोक्सोमा रहेको दूषित हावा चल्न पाउँदैन । यो कार्य करीव ३० सेकेण्ड सम्म हुन दिनु पर्ने हुन्छ । अव भनौं ३२ सेकेण्डको दोव्वर ६४ पटकसम्म ॐ को उच्चारण गरुन्जेलसम्म योग जारी राखिन्छ ।

अव रेचक विधि आरम्भ हुन्छ । यथा शक्ति वा माथि भनिए झैं हावा रोक्नाले । अव सूर्य स्वर आरम्भ हुन्छ । नाकको दाहिने प्वालबाट हावालाई विस्तारै बाहिर फालिन्छ । रेचक कार्यमा पेटलाई पिठ्यू तर्फ आकर्षित गराउनु पर्ने हुन्छ । यसले गर्दा फोक्सोले तलतिर आधार पाउन सक्छ । अघि ८ सेकेण्ड अर्थात १६ पटक ॐ स्वर उच्चारण गरुन्जेल तानिएको थियो वायु, अव त्यसको दोव्वर समय अर्थात १६ सेकेण्ड अर्थात ३२ पटक ॐ को स्वर उच्चारण गरुन्जेल समय लगाएर श्वास छोडिदिनुपर्छ । अव रेचक प्रक्रिया पुरा हुन्छ ।

पुन: दाहिने नाकको प्वालबाट अघिकै क्रमले कुम्भक, रेचक र पूरक गरिन्छ । शुरुमा बुढी औंलाले नाकको दाहिने प्वाल थिचेर देव्रे प्वालबाट लामो स्वास तान्ने र छोड्दा साहिली र बुढी औंलाले नाकको देव्रे प्वाललाई थिचेर दाहिने प्वालबाट स्वास छोड्ने र यो क्रमलाई उल्ट्याउँदा अघि थिचिरहेको देव्रे प्वाललाई यथावत् थिच्दैं दाहिने प्वालबाट लामो स्वास तान्ने र बुढी औंलाले दाहिने प्वाल बन्द गरी देव्रे प्वालबाट स्वास छोड्ने । यो क्रम लगातार गरिरहने । शुरुदेखि यो प्रक्रिया सम्म आफ्नो ध्यान अन्त कतै मोडिन दिनु हुँदैन । सकेसम्म आँखा चिम्लनु राम्रो वा हेरिए पनि अगाडिको कुनै हरियो, सेतो वा नीलो रंगको कुनै एक वस्तुमा मात्र एक नासले हेरि रहनु वेश हुन्छ । रेडियो, टि.भि, टेलिफोन, केटाकेटी वरिपरि रहेका अवस्थामा ध्यान अन्यत्र जान सक्छ । योगाभ्यास पुरा हुँदैन । साधनाको कुनै अर्थ रहँदैन । यो त भयो एक पटकको विधि । यसलाई आफूले जति समय सम्म गर्न सकिन्छ, शरीरलाई फाइदा हुन्छ । कमसेकम १५ २० पटक दैनिक गर्नाले विस्तारै बानि लाग्न जान्छ र पछि पछि बढाउँन मन लाग्छ । यो क्रम विहानको सूर्योदय साथ वेलुकीको सूर्यास्त साथ गर्दा उत्तम हुन्छ । अथवा समय मिलाएर पेट खालि भएका वखत गर्नु उत्तम हुन्छ । कुनै मन्त्र साधना गरिएको छ मन्त्र जप्नु अघि वा मन्त्रका साथमा यो विधि गर्नु वेश हुन्छ ।

गायत्री वा दीक्षा मन्त्र वा वेद मन्त्र जे भनिए पनि मन्त्र जप गर्नु अघि – प्राणायाम त अनिवार्य नै मानिएको छ । आजभोजि शारीरिक शक्ति क्षीण भएको कारण समयमा स्नान, सन्ध्या, प्राणायाम आदि नभएरै हो । दिनभरिका कर्ममा सकारात्मक सोच र भक्ति गर्न अध्यात्म चिन्तन शैलीलाई व्यावहारिक प्रयोग गर्न सके मानव वैज्ञानिक बन्छ । यसमा कुनै सन्देह छैन ।

आत्मौपम्येन सर्वत्र समं पश्यति यो ; र्जुन
सुखं वा यदि वा दु:खं सयोगी परमोमत:

"श्री कृष्णार्पणमस्तु"



संक्षिप्त परिचय

नाम : अच्युतप्रसाद पौडेल 'चिन्तन'

जन्म : २०१४ भाद्र १ गते, भक्तपुर

बसाइ : का. म. न. पा. ७, चावहिल, मैजुबहाल, फोन: ०१-४४८४१२२

परिवार : स्व. दुर्गा प्रसाद पौडेल (पिता), डोल कुमारी पौडेल (माता), लक्ष्मी (श्रीमती) यादव र अनिल (छोराहरू), उज्वल (नाति)

शिक्षा : संस्कृत तथा जन प्रशासनमा मास्टर, पुराणवक्ता, ज्योतिष र संगीतको विद्यार्थी

तालीम : राष्ट्रिय, अन्तर्राष्ट्रिय विभिन्न संस्थाहरूबाट

पेशा : नोकरी, २०३२ देखि सरकारी सेवामा प्रवेश, रा. वा. बैंक, प्रध्यापन हुंदै २०४६ देखि पुन : श्री ५ को सरकारमा प्रवेश

प्रकाशित कृति : आध्यात्मिक चिन्तन- 'जीवन चक्र', 'सम्झनाका क्षणहरू', 'अध्यात्म चिन्तन र मानव शरीर' पुस्तकहरू, कविता, व्यङ्ग्य साहित्य, धार्मिक, आर्थिक, सामाजिक, प्रशासनिक गरी ८०० भन्दा बढी लेख रचनाहरू प्रकाशित

प्रकाशोन्मुख : विरह खण्ड काव्य

संचालक : धार्मिक कार्यक्रम, रेडियो नेपाल

धार्मिक प्रवचन : व्यक्तिगत घरहरू, विभिन्न समितिहरू, विभिन्न एफ. एम रेडियो तथा टि. भि हरू र धारावाहिक प्रवचन- नेपाल टेलिभिजन-

धार्मिक प्रवचनका केही मुख्य स्थानहरू:

काठमाडौं उपत्यकाको सबै जसो मुख्य स्थानहरू पशुपति, गुह्येश्वरी, भुवनेश्वरी, बुढानीलकण्ठ आदि ३०० ठाउंहरू भन्दा बढी । ०६२ वैशाख देखि असार सम्म बासबारी, सानेपा, बालुवा (सुन्ताखान), बानेश्वर, वनकाली, महाकाल चौर, शिवपुरी, प्रज्ञाभवन, जैन भवन, पर्यटन बोर्ड, लोकन्थली, श्री ५ महाराजाधिराज सरकारको ५९ औं शुभजन्मोत्सवको पावन अवसरमा २०६२ असार १५ देखि २२ सम्म श्रीमद् भागवत सप्ताह, राष्ट्रकल्याण ज्ञान महायज्ञ सम्पूर्ण नेपालीहरूको कल्याणको कामना गर्दै चन्द्र विनायक चावहिल मन्दिर परिसर काठमाडौंमा व्यासत्व ।

सम्मान एवं कदर पत्र :

श्री ५ महाराजाधिराज सरकारको शुभजन्मोत्सव नागरिक मूल समारोह समितिहरू, श्री ५ बडामहारानी सरकारको शुभ जन्मोत्सव नागरिक मूल समारोह समितिहरू, श्री ५ युवराजाधिराज सरकारको शुभ जन्मोत्सव कोटिहोम महायज्ञ समिति, विश्व हिन्दू युवा संघ, गोर्खा समाज केन्द्र, दायित्व वाङ्मय प्रतिष्ठान, श्रीकृष्ण मन्दिर संरक्षण समिति, श्रीवृहत ज्ञान महाअनुष्ठान, पशुपति, महिला विकास तथा बाल सेवा समाज आदि ।

भ्रमण : स्वदेश : अधिकांश पहाडी जिल्लाहरू

विदेश : भारत, चीन, थाइलैण्ड, भियतनाम, सिंगापुर आदि

आजीवन सदस्य : नेपाल सांस्कृतिक संघ, दायित्व वाङ्मय प्रतिष्ठान